
„Peace punk“ - ein radikales Leben, um Frieden zu schaffen

„Gesellschaftlicher Wandel braucht eine neue Kultur“

Von Bart Weetjens

Konflikte beginnen in uns, weiß Bart Weetjens. Nach 20 Jahren erfolgreichem Einsatz für die Beseitigung von Landminen stand er kurz vor dem Burn-Out. Ein neues Projekt gab ihm die Kraft zum Weitermachen. Seine Selbsterkenntnis: Auch die Lösung von Konflikten beginnt in uns selbst.

20 Jahre Friedensarbeit hatten mich an den Rand der Erschöpfung gebracht. Dabei erinnere ich mich noch gut an den Beginn unseres Projekts im Oktober 1995. Eine Reise durch Mosambik und Angola hatte mich in Regionen geführt, in denen die Menschen auch nach dem offiziellen Kriegsende in ständiger Furcht vor Landminen lebten. Die Menschen dort waren Kleinbauern, die wegen der Minengefahr nicht in ihre Dörfer und auf ihre Felder zurückkehren konnten. Sie lebten in Slums am Rande der Großstädte, ohne Aussicht auf einen Ausweg aus der Armut.

Wütend über die Ungerechtigkeit

Die Ungerechtigkeit dieser Situation machte mich sehr, sehr wütend. Heute weiß ich, dass Wut und ein Gefühl von Ungerechtigkeit absolut notwendig sind und als Motor für soziales Engagement dienen. Ich versuchte, mich in die Lage dieser Menschen zu versetzen und Lösungen für ihre deprimierende Situation zu finden. Was konnte ich dazu beitragen, um diese Gebiete von Landminen und damit von der Angst zu befreien? Als Produktdesigner war ich es gewohnt, mit verfügbaren Ressourcen zu arbeiten. In diesem Fall gab es zwar fast keine materiellen Güter, aber eine natürliche Ressource: Ratten.

Ratten um Menschenleben zu retten

Im Gegensatz zu den meisten Menschen habe ich Nagetiere aller Art schon immer geliebt: Hamster, Mäuse, Eichhörnchen und auch Ratten! Ich wusste von ihrem extrem guten Geruchssinn, ihrer Intelligenz und Lernfähigkeit. Zudem lebten die Tiere vor Ort. So entstand die Idee, Ratten als Minenschnüffler einzusetzen, um Menschenleben zu retten. Mithilfe zahlloser Freunde und Partner meines APOPO-Projekts konnten auf diese Weise bis heute mehr als 103.000 Landminen in Mosambik, Angola, Thailand und Kambodscha aufgespürt werden. Dank der Teams konnte eine Fläche von 26 Millionen Quadratmetern von Minen befreit und an die lokale Bevölkerung zurückgegeben werden. Rund eine Million Bauern konnten in ihre Heimat zurückkehren, wo sie ihr Land wieder bestellen und ihre Familien ernähren können. Als 2015 Mosambik für minenfrei erklärt wurde, steckte ich in einer tiefen inneren Krise.

Sich in seiner Aufgabe verlieren

Nachdem ich jahrelang all meine Energie in ein soziales Projekt gesteckt hatte, bekam ich das Gefühl, mich in meiner Aufgabe regelrecht zu verlieren. Ein ähnliches Erleben kenne ich von

vielen Menschen, die sich für Frieden und soziale Gerechtigkeit einsetzen. Wir alle müssen lernen: Wenn wir uns von unserer Arbeit komplett vereinnahmen lassen, können wir sie auf Dauer nicht mit der nötigen Kraft und Wirkung leisten. Das Resultat können Burn-Outs, Depressionen, Drogenabhängigkeit oder andere seelisch-geistige Belastungen sein. Als ich bei mir Anzeichen eines Burn-Outs feststellte, legte ich die Leitung des APOPO-Projekts nieder, um mein inneres Gleichgewicht wiederzufinden und mich zu fragen: „Wer ist Bart ohne seine Ratten?“

Inneres Gleichgewicht bewahren

Über *Ashoka*, ein weltweites Netzwerk von sozialen Unternehmern, das auch APOPO unterstützt hatte, kam ich mit Aaron Pereira in Kontakt. Der Ashoka Fellow ist davon überzeugt, dass Social Entrepreneurs nur dann etwas bewirken können, wenn sie ihr inneres Gleichgewicht bewahren.

Ich lernte Aaron an einem wunderschönen Frühlingstag 2015 in Paris kennen und war tief berührt davon, wie er langjährigen Social Entrepreneurs dabei half, einen sorgsamem Umgang mit ihrem Inneren zu erlernen. Auch ich war davon überzeugt, dass seelisch-geistiges Wohlbefinden der Schlüssel zu einem glücklichen, bedeutsamen Leben ist und dass unser Handeln in der äußeren Welt nur ein Spiegel unseres inneren Zustands ist. Ich schlug ihm eine Zusammenarbeit vor, und seit diesem Tag sind Aaron und ich Kollegen.

Das Wellbeing-Projekt will nicht nur sozial engagierte Menschen unterstützen, sondern eine kulturelle Veränderung in unserem Arbeitsfeld bewirken. Soziales Engagement soll nicht mehr zu Lasten des seelischgeistigen Wohlbefindens gehen, stattdessen sich von einer (Selbst-)Wahrnehmung als Helden oder Märtyrer zu einer Kultur entwickeln, die achtsam mit der eigenen Person umgeht und erst dadurch der Gesellschaft nachhaltig von Nutzen sein kann.

Individuelle Unterstützung

Das Wellbeing-Projekt wird von vier Säulen getragen:
Zunächst erhalten die Social Entrepreneurs persönliche Hilfestellung dabei, wie sie ihr seelisch-geistiges Wohlbefinden herstellen und bewahren können. Das Inner-Development-Programm besteht aus drei Auszeiten innerhalb von 1,5 Jahren, in denen jeder Teilnehmer individuelle Unterstützung erhält.

Die zweite Säule, Forschung und Evaluierung, stellt die Daten bereit, die für den angestrebten kulturellen Wandel erforderlich sind. Für eine Längsschnittstudie zur Beziehung zwischen der Arbeit am inneren Erleben und der Qualität von Gesellschaftsveränderungen werden von den 60 Programmteilnehmern umfassende Daten erhoben.

Die dritte Säule, Vermittlung und Kommunikation, beinhaltet die Weitergabe der Erkenntnisse. Personen, die als globale und regionale Vorreiter für gesellschaftliche Innovationen wirken, kommen zusammen, um von der Forschung zu lernen und eine neue Infrastruktur zu entwickeln, mit der Akteure in diesem Arbeitsfeld unterstützt werden können.

Die letzte und vielleicht wichtigste Säule besteht darin zu dokumentieren, wie sich die Arbeit am Inneren auf das private und berufliche Leben einzelner Teilnehmer ausgewirkt hat, und diese sehr persönlichen Geschichten einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Das Wellbeing-Projekt ist ein Gemeinschaftsunternehmen von Ashoka, dem Fetzer Institute, Esalen und dem Synergos Institute. Innerhalb kürzester Zeit entstand daraus eine globale Community, die sich für mehr Achtsamkeit und Mitgefühl gegenüber all denjenigen einsetzt, die für eine bessere Welt kämpfen, und die zudem die vielen gemeinnützigen Zwecke unterstützt, denen diese Vorkämpfer ihr Leben widmen.

Diese Spirale, die zur Erschöpfung führt, umwandeln

Soziale Unternehmer, die sich auf das Wellbeing-Projekt einlassen, lernen viel über ihre Work-Life-Balance. Einige müssen erkennen, dass ihnen ihre Arbeit stets am wichtigsten war; danach kam die Familie und erst an letzter Stelle sie selbst und ihre Bedürfnisse. Das Wellbeing-Projekt hilft ihnen, diese Spirale, die zur Erschöpfung und zum Burn-Out führt, in einen „Burn-On“-Prozess umzuwandeln, indem sie verinnerlichen, dass soziale Arbeit auf Dauer ausschließlich mit seelisch-geistiger Gesundheit zu leisten ist.

Das Glück, die Zazen-Praxis kennengelernt zu haben

Ich selbst kann mich glücklich schätzen, dass ich die Zazen-Praxis kennengelernt habe. Diese Sitzmeditation hilft mir sehr dabei, zu einem tieferen Verständnis und einer besseren Akzeptanz meiner selbst zu gelangen. Meditations- oder Achtsamkeitsübungen wirken meines Erachtens noch besser, wenn sie mit einem Beratungs- oder Therapieangebot verbunden werden: einem vertraulichen, formellen oder informellen Dialog mit einer vertrauenswürdigen Person. Zusammen genommen sind Achtsamkeit und Beratung extrem wirksame Instrumente, um Traumata und Verletzungen in eine Quelle persönlicher Stärke und dauerhafter Kraft zu verwandeln.

Vom Standpunkt des inneren Wohlbefindens aus gesehen beginnen Konflikte in uns selbst. Wir haben oft feste Vorstellungen von etwas und sind dann nicht mehr in der Lage, flexibel zu denken. Die Ursache sind häufig persönliche Traumata, die unsere Wahrnehmung der Realität prägen. Die befreiende Erkenntnis lautet: Konfliktprävention beginnt in uns selbst, und jedes Lebewesen mit einem Bewusstsein seiner selbst hat die Möglichkeit, sich aus diesen Fesseln zu lösen. Genauso, wie wir uns von empörenden Ereignissen zu äußeren Reaktionen bewegen lassen, müssen wir uns von kontemplativen Anlässen zu einem Blick nach innen anregen lassen. Nur so können wir auf Dauer gesellschaftlich relevant arbeiten.

Zur Person:

Der Zen-Mönch und Social Entrepreneur Bart Weetjens lebt mit Frau und zwei Töchtern in Antwerpen, Belgien, wo er auch einen MSC in Produktdesign erwarb. Mit seiner Social Profit-Organisation APOPO (www.apopo.org) entwickelte er ein kostengünstiges Minenräummodell, das in sechs afrikanischen und südostasiatischen Ländern erfolgreich angewendet wurde. Weetjens ist Ashoka Fellow, Träger des Skoll Award for Social Entrepreneurship und Mitglied des Führungsteams von www.wellbeing-project.org.