



Foto: Christoph Pflüger

Zwischen dulden und kämpfen

Leila Dregger hat in der edition Zeitpunkt ein Buch über ihren Weg als Aktivistin für Frieden und Liebe veröffentlicht. Darin geht es um Grenzen und Nein sagen können.

→ von Regina Schlager

«Woher kommt unsere gottverdammte Duldsamkeit?» Dieser Satz sitzt. Ausgesprochen von Leila Dregger bei ihrer Lesung in Zürich am 7. März 2017, dem Vorabend des Internationalen Frauentags. Sie stellte ihr Buch *Frau-Sein allein genügt nicht. Mein Weg als Aktivistin für Frieden und Liebe* vor, das in der Edition Zeitpunkt erschienen ist. Nicht mehr alles zu erdulden, das hat entscheidend damit zu tun, ob wir Grenzen setzen und nein sagen können. Doch das fällt vielen schwer. Ihnen vielleicht auch?

Ich selbst bin lange in einem Job geblieben, bei dem ich einen Grossteil meines Potenzials und meiner Persönlichkeit nicht einbringen konnte. Oft sass ich in Meetings und fühlte mich, als würde aus meinem Körper die Energie entweichen wie die Luft aus einem Ballon; zurück blieb eine leere Hülle. Und die machte den Mund nicht auf. Heute bin ich mir bewusst, dass wir die Erde mit Plastik zumüllen und Produkte unter unfairen Bedingungen herstellen. Und doch gehe ich immer wieder in den Supermarkt, anstatt, wie ich es mir vornehme, nur mehr auf Märkten einkaufen: Da entscheide ich mich für die Bequemlichkeit und den günstigeren Preis.

Wir wissen, dass wir so nicht weitermachen können wie bisher – und doch bleiben wir im gleichen Trott. Leila Dregger bezog den Satz

mit der Duldsamkeit auf diese Zwickmühle. Ein Aha und tiefe Resonanz lösten die drei Faktoren aus, die sie am Schluss der Veranstaltung zu der Frage nannte: Was können wir zur positiven Veränderung beitragen?

1. Nein sagen, 2. Wozu sagen wir Ja?, 3. Die tiefen Ursachen finden, warum wir so viel Zerstörung anzetteln.

Ihre Überzeugung ist: Wir sind nicht von Natur aus zerstörerisch, da ist irgendwas im Laufe unserer Geschichte passiert, und das ist korrigierbar.

Für mich weiss ich: Ich will mich selbst wertschätzen, ein bewusstes Leben führen und das ausdrücken, wozu ich hier bin auf der Welt. Schon vor einiger Zeit bin ich zur Einsicht gekommen, dass es dafür notwendig ist, gesunde Grenzen setzen zu können. Dazu gehört für mich: Nein zu sagen zu dem, was mir schadet. Denn wie kann ich meine Berufung leben, wenn ich keine Energie dafür habe? Und dazu gehört für mich auch: Nein zu sagen zu Umständen, die nicht meinen Werten entsprechen und mir im Herzen weh tun. Jede wirkliche Veränderung beginnt mit Menschen, die mutig aufstehen und Nein sagen. Das kann die persönliche Entwicklung betreffen oder gesellschaftliche Verhältnisse, meist geht das ja Hand in Hand.

Das hat mit Werten zu tun. Damit, wofür ich Sorge tragen will. Und das weist über mich und meine persönlichen Bedürfnisse hinaus. Es bedingt, über meinen Tellerrand zu schauen und mich umzublicken, was so vorgeht in der Welt. Zu ergründen, warum wir Menschen so häufig Leben zerstören anstatt es zu ermöglichen und zu fördern. Was sind die tieferen Ursachen? Warum handeln wir so, und wie könnte es auch anders gehen? Welche Beispiele gibt es bereits? Darauf liefert Leila Dreggers Buch interessante Antworten und die Anregung, sich selbst in Bewegung zu setzen

Ist es einfach, aus der Duldsamkeit herauszukommen? Ganz und gar nicht. Und das will ich auch gar niemandem versprechen. Es ist auch kein einmaliger Schritt, sondern ein Prozess. Bei dem können wir uns gegenseitig unterstützen. ●

Regina Schlager unterstützt als Coach Menschen dabei, in Kontakt mit sich selbst und ihrer Berufung zu kommen und danach zu handeln. 2016 erschien ihr Buch *Mutig mit dem Herzen führen*. reginaschlager.ch



Leila Dregger:
Frau-Sein allein genügt nicht – Mein Weg als Aktivistin für Frieden und Liebe
edition Zeitpunkt, März 2017
180 S., CHF 19.00 / EUR 17.00