

# „A Complaint Free World“ - Das lila Armband

## *Eine anregende Idee und kritische Würdigung*

### **1. Ein lila Armband als eierlegende Wollmilchsau?**

Wer sucht sie nicht? *Die* gute Idee für die Praxis! Neu und unverbraucht. Anregend und kreativ. Eine Idee, die Menschen aufmerksam und neugierig macht. Und nur schlichten methodischen Aufwand verlangt. Etwas, das so einfach ist, dass es ein jeder sofort verstehen kann. Ohne langatmige Erklärung. Dafür mit Breitenwirkung über die Gemeindegrenzen hinaus. Einfach eine gute Idee, die für sich steht.

Eine gute Idee sollte Menschen aller Altersgruppen erreichen. Kindergottesdienstkinder ebenso begeistern wie den Seniorenkreis. Milieuübergreifend sollte sie sein. Den Hartz IV Empfänger und (!) die Studienrätin ansprechen, Kranke und Gesunde, Männer und Frauen, Leidende und Beglückte, Introvertierte und Extrovertierte. Geradezu ideal wäre es, wenn auch Mitarbeiter, die haupt-, ehren- und nebenamtlich Tätigen, sich von dieser Idee inspirieren ließen.

Und Tiefgang, bitte schön, sollte die Idee auch haben. Nicht nur Gimmick und Klau mauk. Schließlich sind wir Kirche, haben etwas zu leben an Glauben und Lebensart. Haben etwas zu vermitteln an Inhalten und Werten. „Ev“ steht schließlich immer noch für *evangelisch* und nicht für *Event*.

Fast schon vergessen, doch nicht ganz unwichtig: Das Jahr 2013 in der Lutherdekade steht unter der Überschrift: „Toleranz“. Wenn die gute Idee das doch noch mit einbeziehen könnte. Und überhaupt, leben wir nicht viel zu wenig an Spiritualität für uns und in unseren Gemeinden? Sollte dafür nicht mehr Raum sein, zwischen Gemeindefesten, Seniorenausflügen, Events, Tagungen und Ausschusssitzungen? Wenn es also geht, dann hätten wir gerne eine gute Idee mit spirituellen Aspekten.

Wer sucht sie nicht? Die eierlegende Wollmilchsau. Bleibt sie für immer ein Fabelwesen oder gibt es sie? Vielleicht. Die „Complaint Free World“<sup>1</sup> Kampagne des amerikanischen Pastors Will Bowen mit dem lila Armband kommt dem Wunsch schon recht nah. Das lila Armband ist vielseitig verwendbar, spontan verständlich und hat -wenn man will- spirituellen Tiefgang. Mehr als ein simples lila Silikonarmband braucht es nicht an Aufwand.

### **2. „A Complaint Free World“. Ein Vision verschafft sich Wirklichkeit**

Will Bowen, amerikanischer Pastor, hat eine Vision. Zwar nicht vom Weltfrieden oder Wölfen, die bei Lämmern wohnen während Kleinkinder an Natternhöhlen spielen; nein, Will Bowen träumt eine Nummer kleiner von einer „Complaint Free World“. So der Name seiner erfolgreichen Kampagne, mit der er diese Vision Wirklichkeit werden lassen möchte. Als Mittel dient ihm dazu das lila Silikonarmband.

Alles fing im Sommer 2006 an. Pastor Bowen verteilte 250 dieser lila Armbänder an seine Gottesdienstbesucher. Diese sollten nun versuchen, 21 Tagen zu leben ohne zu jammern, zu meckern, zu tratschen, sich zu beschweren, zu lästern oder zu kritisieren. Der Erfolg dieser Aktion war umwerfend. Amerikaner sind begeisterungsfähig und haben Spaß an Herausforderungen. Über 10 Millionen Armbänder sind mittlerweile weltweit in Umlauf gebracht worden. In Deutschland läuft die Aktion unter dem Titel „meckerfreie Zone“<sup>2</sup>.

### **3. Wo ist eigentlich das Problem?**

Was ist am Meckern, Tratschen, Kritisieren, Jammern, Klagen so schlimm? Beschwerden (Complaining) macht das Leben beschwerlich. Es fokussiert die Gedanken auf das Negative und zeigt sich desinteressiert an positiven Lösungen. Negative Fokussierung führt zu Stagnation und verweigert sich der lebendigen Wirklichkeit. Statt zu handeln und etwas zu ändern, wird lieber passiv verharrt und gejammert. Wie Scheuklappen grenzt die Fixierung auf scheinbar beklagenswerte Umstände den Blick auf die bunte Vielfalt des Lebens aus.

Jammernde konstruieren eine misslich gestimmte Atmosphäre, die eine Sogwirkung auf andere hat. (Man verbringe nur mal einen Nachmittag in einer Hausarztpraxis und lausche den Berichten der wartenden Patienten.) Eine Art mentaler Umweltverschmutzung geht von Jammernden aus, ohne dass sie es selber registrieren. Hat sich je durch Meckern etwas zum Positiven gewendet? Klagen, jammern meckern, kritisieren verhindert den Zugang zu einem erfüllten, freudigen, ja auch glücklichem Leben und bildet eine Barriere zu einem guten und erfüllten Miteinander von Menschen untereinander.

Der Klagende steht sich selber im Wege und merkt es noch nicht einmal. Sein Tunnelblick hindert ihn. Seine nur diffus wahrgenommene Unzufriedenheit wächst und manifestiert sich zu einer Charaktereigenschaft, mit der er es sich und anderen schwer macht. Jeder von uns kennt die Dauernörgler in seiner Gemeinde. Da hilft die Binsenweisheit, dass mit Jammern und Meckern eine Grippe 14 Tage andauert, ohne nur zwei Wochen, leider gar nichts. Wer sich ständig beklagt, will Aufmerksamkeit, analysiert Bowen und will aber auch gleichzeitig passiv bleiben, Hilflosigkeit demonstrieren und verantwortlicher Eigeninitiative aus dem Weg gehen.

#### **4. Wie wir unsere Welt gestalten**

Unsere Worte spiegeln unsere Gedanken. Und unsere Gedanken strukturieren unsere Welt, lautet einer der Kerngedanken Bowens. Wer fortlaufend meckert, wer seine Gedanken auf das Negative fokussiert, der braucht sich nicht zu wundern, wenn er in einer freudlosen, enttäuschenden Welt lebt, die er sich mit jeder Beschwerde weiter bestätigt. Mit jedem Meckern baut er an den Scheuklappen, die den Blick auf die weite bunte Welt begrenzen. Vielfalt des Lebens ist aber ein Gottesgeschenk, das wir nicht ablehnen sollten. Wie angenehm dagegen ist die Gegenwart von Menschen, die dem Leben offen gegenüberstehen, die sich überraschen lassen, die sich freuen an seiner Vielfalt, die nach Lösungen suchen, statt frustriert stecken zu bleiben, die trösten und einfühlsam zuhören, statt in Jammern und Beklagen einzustimmen.

Will Bowen vergleicht da Meckern mit schlechtem Atem. Er ist unangenehm für anderen, die Betroffenen selber merken es nicht. Meckern hält er für eine Art von spiritueller Umweltverschmutzung mit ansteckender Wirkung. Kaum, dass jemand in einer Gruppe angefangen über das Wetter/ die Politiker/ die Jugend/ die Medien zu klagen, erklingt alsbald ein Chor von Stimmen, der dasselbe Jammerlied anstimmt. Es gilt diesen Mechanismus zu durchbrechen und aus der Einengung der Lebensmöglichkeiten auszubrechen. Wer mit Hilfe des lila Bandes dieses Verhalten ablegen möchte, der löst einen Transformationsprozess bei sich aus, der sich auch auf seine Mitwelt auswirkt.

#### **5. Die Spielregeln**

Die Spielregeln sind einfach. Man nehme ein lila Armband. Trage es links oder rechts am Handgelenk. Von nun an gilt: Jedes mal, wenn man meckert, jammert, tratscht, kritisiert, wechsle man das Armband auf das andere Handgelenk. Wer 21 Tage lang das Armband nicht wechseln muss, der hat das Ziel erreicht.

21 Tage braucht das Gehirn, um sich an neue Verhaltensweisen zu gewöhnen. Und das haptische Geschehen mit dem Armband hilft dabei. Jeder andere Gegenstand täte das auch. Es geht schließlich nicht um Magie.

Wer sich aber z.B. am 3. Tag bei einer Meckerei erwischt, der fängt wieder von vorne an. Die erste Lektion der ganzen Übung heißt *Demut*. Denn kaum einer schafft es im ersten Anlauf, eher braucht es Wochen oder Monate. Ähnlich wie ein Musiker wieder und wieder ein Stück üben muss, braucht es Zeit für die Transformation.

Zum Glück zählt nur das laut gesprochene Wort. Wer leise fluchend über der Steuererklärung sitzt, muss das Armband nicht wechseln. Erfolgreiche Absolventen dürfen sich dann im Internet auf eine Bestenliste eintragen. Bei allem gilt: Achte auf deine Worte, denn deine Worte spiegeln deine Gedanken und deine Gedanken strukturieren deine Welt! So ein-

fach -wenn auch nicht leicht- die Regeln. Eine gute Idee muss einfache Regeln haben, damit ein jeder sie sofort verstehen und anwenden kann.

Man kann das lila Armband als ein Spiel sehen. Das ist wäre dann die äußerliche Ebene.. Beim Spiel zählt nicht allein der Sieg. Wer einen Nachmittag mit seinen Kindern „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt hat, wird einen schönen Nachmittag verbracht haben, auch wenn er das Spiel verloren hat. Spiel ist Herausforderung, Spannung und Neugier. Ob und wie schnell man es schafft, tatsächlich 21 Tage meckerfrei zu leben, ohne zu schummeln. Spiel schützt vor allzu großen Risiken, erlaubt Experimente. Ist ja nur ein Spiel. Man kann allein spielen, mit einer kleinen Gruppe oder einer großen Gemeinde.

## 6. Praxisbeispiele

Das Meckerarmband ist in der gemeindlichen Praxis vielfach anwendbar. Es ist generations- und milieuübergreifend und auf seiner äußeren, spielerischen Ebene schnell umsetzbar, weil die spielerische Herausforderung anspricht.

- Erste Erfahrungen habe ich -ähnlich wie Will Bowen- in einem Gottesdienst gemacht. 2012, ein Konfirmationsgottesdienst mit 250 Besuchern, in dem Bänder inklusive Spielregeln<sup>3</sup> an alle Gottesdienstbesucher verteilt wurden. Einen weiteren Gottesdienst haben wir 2013 im Pastorenteam als Regionalgottesdienst zu Himmelfahrt gefeiert.
- Mit Mitarbeitern aus Kindergarten, der lokalen und regionalen Kinder- und Jugendarbeit, unserer Diakoniestation und Ehrenamtlichen im Kirchengemeinderat haben wir das Armband ausprobiert, ebenso mit Konfirmandengruppen.
- Kirchengemeinden und Kirchenkreisveraltungen haben die Idee aufgegriffen und sich beraten lassen.
- Aufgrund der Homepage haben Einzelpersonen, aber auch kleinere Firmen, Vereine, Arztpraxen und auch Therapeuten Armbänder bestellt.
- Ein workshop „Meckerfreie Zone“ wurde ihm Verlauf der Themenreihe „Transformation“ wurde im Christian-Jensen-Kolleg zu Breklum angeboten.
- Im Rahmen einer Mitarbeiterschulung eines Krankenhauses wurde das Armband vorgestellt.
- Die Lehrerin einer 6. Klasse hat mit dem Armband eine Unterrichtseinheit gestaltet.
- Berufsschullehrer bestellten Bänder für ihre Abschlussklassen.

Dies nur einige Beispiele. Weit mehr ist denkbar und in Planung. So könnte die nächste Fastenaktion „7-Wochen-ohne“ als „7-Wochen-meckerfrei“ in der Gemeinde angeboten werden. Örtliche Zeitungen reagieren übrigens positiv auf Aktionen mit dem Armband. Vielleicht wäre es eine Idee für ds Gemeindefest oder zur Begrüssung der neuen Kindergarteneltern.<sup>4</sup>

Hin und wieder wird ein Meckerarmband verschenkt. Das macht aber nur Sinn, wenn man selber bereits ein Armband trägt. (*„Wie geht es mit dem Armband? Weiss ich noch nicht, ist ein Geschenk für meine Mutter.“*)

Aus einem Erlebnisprotokoll: *„Es geht los. Seit 5 Minuten trage ich das Armband. Mal sehen, was passiert. Entspannt schaue ich aus dem Fenster. Na, ja, das Wetter ist nicht so toll. Schon wieder Regen. Norddeutschland eben. Whoops, war das schon meckern? Nein, hat ja keiner gehört. Ich muss aufpassen..... Habe das Armband schon wechseln müssen. Mehr als einmal, ehrlich gesagt. Lasse mich aber nicht entmutigen. Eine Stunde ohne wechseln wäre schon schön, vielleicht ein Tag... Es geht voran. Klappt nicht immer. Aber ich überlege zweimal, was ich sage. Entscheide mich dann für die freundlichere Variante. Werde vorsichtiger, nein besser aufmerksamer. Merke, dass es Alternativen gibt. Wenn´s regnet ist es gut für den Garten. Das ist harmlos. Ich möchte jemanden etwas sagen. Werde ihn direkt ansprechen. .... das Leben wird heiterer.“*

## 7. Spirituelle Dimension

Sabine Bobert, Professorin für Praktische Theologie in Kiel, machte mich auf einem Einführungskurs in die christliche Mystik mit Will Bowers Buch „Einwandfrei“<sup>5</sup> bekannt. Ich war zu der Zeit auf der Suche nach alltagstauglichen Formen von Besinnung und Kontemplation. Nicht jeder hat die Möglichkeit zu mehreren Stunden Meditation am Tag. Doch sollte die Wahrheit und Tiefe unseres Glaubens nur wenigen privilegierten Individualisten zugänglich sein? Es muss doch Zugänge zum Glauben geben, die jedem suchenden und fragenden Menschen offen stehen. Zugänge, die mit Erfahrungen verbunden sind und nicht auf rationalen Überlegungen fassen. Zugänge aber auch, die jede Schwärmerei in ihre Schranken verweist. Formen von Gebet, jenseits politisch korrekter Fürsprache oder individueller Befindlichkeit und Plapperei. Eher ein Schweigen als ein Reden. Eher ein Hören als ein Sprechen.

Sabine Bobert Mental Turning Point Programm (MTP) mit seinen drei alltagstauglichen Übungen in den Bereichen Wille, Denken und Gefühl ist da auf dem richtigen Weg. Das lila Armband kann eine praktische Ergänzung zu den drei Übungen sein. Ausgehend von dem Grundgedanken, dass unsere Gedanken unsere Welt strukturieren, spielt es schon eine wesentliche Rolle, wie ich meine Welt wahrnehme, annehme, interpretiere und gestalte. Einige Beispiele:

- Wer in der ersten Begegnung mit Menschen auf Kritik verzichtet, nimmt das Gegenüber als so von Gott geschaffenes Individuum an. Natürlich neigen wir alle dazu, in wenigen von Sekunden über Sympathie und Antipathie zu entscheiden. So einkatalogisiert hat mein Gegenüber oft wenig Chance sich anders zur Geltung zu bringen. Meine selektive Wahrnehmung bestimmt und urteilt über ihn. Wie viel an Projektion (der sieht aus wie mein Vater) oder Sehnsucht (eine Traumfrau) spielt da häufig die entscheidende Rolle?
- Auf vorschnelle Kritik zu verzichten, mag schwer fallen. Manchmal einfach deshalb, weil man den anderen in seinem Sosein dann einfach nur ertragen muss.<sup>6</sup> Verzicht auf voreilige Kritik schafft aber mehr Spielraum für Begegnung als spontane Präjudizierung.
- „Toleranz fangt da an, wo es weh tut.“ sagt der Frankfurter Philosophieprofessor Rainer Forst in einem Interview<sup>7</sup>. Im Lutherjahr der Toleranz ist ein meckerfreies Verhalten ein aktives Einschreiten gegen Intoleranz und Vorurteile im alltäglichen Mikrokosmos.
- Meckerfreies Leben stärkt den Willen, weil aus einer eigenen Beobachterposition dem eigenen Handeln eine Richtung gegeben wird. Dinge nicht einfach geschehen, sondern auf einer gegebenen Grundlage gestaltet werden können.
- Meckerfreies Leben schenkt Freiheit, weil wir uns aus dem Sog der negativen Fokussierung befreien. Man kann nicht nur die Gläser halb voll und halb leer sehen. Die Entscheidung darüber ist Freiheit

Spiritualität versucht, den Augenblick zu vergegenwärtigen. Aufmerksam zu werden. Annehmen und nicht urteilen, heißt die Devise. Denn der Gott, der da war und da kommt, ist eben ein Gott, er hier gegenwärtig ist. Es gibt verschiedene Techniken, den Augenblick zu transzendieren. Wer anfängst sich selbst zu beobachten, ob er meckert, jammert, klagt, nörgelt, kritisiert, der transzendiert den Augenblick macht einen wichtigen Schritt um wieder Herr im eigenen Haus zu werden. Die Öffnung für den Augenblick ist eine mentale Öffnung für die Wirklichkeit Gottes. Denn es ist ja nicht so, dass wir Gott suchen müssten. Es sind doch wir, die wir uns vor ihm verstecken in nostalgischen Gedanken an die Vergangenheit oder eifrigen Plänen für die Zukunft. Blieben wir einfach mal stehen, dann würde Gott uns finden.

Eine Fokussierung auf das Negative ist anti Leben. Gott aber will Leben. Wir leben aber nicht erst, wenn dies oder jenes geschehen ist, das Haus gebaut, die Karriereleiter erklimmen, die Traumfrau gefunden, sondern wir leben unser schrecklich schönes Leben

jetzt. Spiritualität vermeidet Ausweichen und über Annehmen ein. Auch dazu kann die Übung mit dem lila Band beitragen.

## 8. Einwände

Der häufigste Einwand ist, ob man in Zukunft auf jegliche Kritik verzichten müsse? Nein, keineswegs, meint Will Bowen. Alles an persönlicher Kritik ist erlaubt. Alles, was ich den anderen direkt ins Gesicht sage. Jegliches Reden hinter dem Rücken ist zu unterlassen. Lästern schafft negative Stimmungen und mutiert zu Mobbing. Bowen sieht darin nicht nur unnötiges Leiden, sondern auch einen ökonomischen Schaden.

Auch Kritik an gesellschaftlichen Mißständen ist erlaubt, wenn nicht sogar dringend erforderlich, denn es ist nicht alles einfach hinnehmbar. Menschen sollen keine dauerlächelnden Stepford Wesen<sup>®</sup> sein. Nur, wer gesellschaftliche Mißstände benennt, darf nicht in der Empörung allein oder moralischer Entrüstung stecken bleiben. Die Fokussierung auf das Negative allein führt nicht zu Veränderung.

Alle Kritik, die persönliche und die gesellschaftliche, sei lösungsorientiert und von einer Vision getragen. Das kann eine utopische Vision sein, wie Jesu Vision vom Reich Gottes.

Ein anderer häufiger Einwand ist der, ob Meckern nicht eine Art karthartische Notwendigkeit ist. „*Hin und wieder muss man doch mal Dampf ablassen.*“ Dahinter steckt eine -meist männliche- mechanische Vorstellung von der Seele. Was nicht abfließt als Energie, das staut sich. Stau erzeugt Druck und das ist ungesund. Es braucht ein Ventil. Ansonsten führt der Überdruck zu spontanen Eruptionen. Bowen äußert sich m.W. dazu nicht und vielleicht ist es eine eher deutsche Frage. Soviel nur: Die Seele ist keine Dampfmaschine.

Weiter sollte man meinen, dass Klagen oder Jammern durchaus ein Schritt auf einem therapeutischen Weg des Erinnerns, Wiederholens und Durcharbeitens sein könnte. Aber Bowen setzt sich weder mit einem psychoanalytischen, noch mit einem anderen psychotherapeutischen Ansatz auseinander. Einen solchen Anspruch erhebt er einfach nicht. Das ist nicht seine Liga. Sein Versuch, in seinem Buch die Dinge in ein System zu bringen, erledigt sich nach einigen Seiten schnell. Lieber erzählt er einfach ein wenig und handelt nach dem „gesunden Menschenverstand“. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Auch in seinen zahlreichen Interviews, wo er stets gut gelaunt auftritt, kommt es nicht zu weiteren Vertiefungen.

## 9. Kritik

Die Vision einer „Free Complaint World“ ist kühn, sowohl in ihrer Zielsetzung als auch mit ihrem Anspruch auf globalen Geltungsbereich. Welche Welt hat Will Bowen vor Augen? Reicht sie wirklich von den Amazonasindianern bis zu den urbanen NewYorker Yuppies? Von den schamanischen Tschuktschen bis zu Frankfurter Börsianern? Umspannt sie Animisten, Daoisten, Christen, Muslime, Juden, Buddhisten? Kaum vorstellbar. Bowens Welt ist klein, ein amerikanisches Segment. Begeisterungsfähig orientiert an Erfolg und Glück. Will Bowens Weltbild lässt sich auf die amerikanische Mittelklasse eingrenzen. Deren Vorstellungen, Normen und Werte verleiht er globalen Anspruch. Vermutlich braucht es -typisch amerikanisch- kühne Parolen zur Motivation von Projekten. „*Wir bauen die besten Autos im Land!*“ „*Unsere Burger sind die besten der Stadt*“ mit derartigen Leitsätzen motivieren amerikanische Firmen ihre Mitarbeiter. Sinngehalt und Realitätsbezug sind zweitrangig, wenn es darum geht, die Menschen anzuspornen. In der deutschen Variante habe ich deshalb diesen Anspruch nicht übernommen.

Die Formulierung „meckerfreie-zone“ kann ein Individuum und ggf seine Wirkung auf ein überschaubares Umfeld beschreiben. Auch kleinere Gruppen oder Gemeinden und Ver-

bände können sich als meckerfreie Zone definieren oder den Anspruch erheben eine solche zu werden. Niemals aber ein ganze Welt.

Das amerikanische *to complain* ist im Deutschen nicht mit einem Wort zu übersetzen. Die deutsche Ausgabe des Buches bietet häufig, in bunter Anordnung, ein ganzes Wortfeld an. Ohne erkennbare Systematik ohne strukturierende Reihenfolge reihen sich die Begriffe jammern, klagen, kritisieren, sich beschweren, nörgeln, meckern usw. aneinander. Das ist nicht weiter störend. Macht den Raum frei für assoziatives Verstehen. Das Buch erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch und kommt mit leichter Feder daher. Es ist angenehm zu lesen. Was aber im Wortfeld nicht auftaucht und von Will Bowen in keinem seiner Interviews auch nur am Rande erwähnt wird, ist die Klage aus Trauer. Der Tod und die Totenklage kommen in dem Buch nicht vor. Sie stören das angestrebte Ideal von Glück, Erfolg und Zufriedenheit.

Kritisch anzufragen ist, von welcher Dauer so ein Impuls ist. Mehrere Armbänder nicht schnell den Plastiksondermüll? Wäre eine Gruppe hilfreich, um mit den Erfolgen und Misserfolgen umzugehen? Fehlt nicht vielen einfach die Ausdauer und es bleibt bei den guten Vorsätzen? Ich kann das nur schwer überblicken. Die Möglichkeit sich per Facebook oder Blog begleiten zu lassen, wird nur von wenigen aktiv genutzt. Andererseits kommen immer wieder ganz überraschende Anfragen von Menschen, die von der Idee begeistert sind und sie umsetzen möchten. Sicher scheint mir, dass die äußere spielerische Ebene auf Dauer nicht hinreichend ist. Sinnvoll ist die Entdeckung der spirituellen, heilsamen Ebene.

## 10. Theologische Kritik

Das Buch der Psalmen ist voll von Klagen. Nicht immer sind sie -wie Will Bowen es für angemessen hält- lösungsorientiert. Dennoch haben die Psalmen im Laufe der Jahrhunderte immer wieder vielen Menschen in Leid und Not Trost und Halt gegeben. Warum? Weil sie einen Zugang zu Gott eröffnet haben. Wer glaubte abgrundtief zu stürzen, bekam Halt. Wer sich einsam, allein und verlassen fühlte empfand sich als geborgen. Die heilsame Wirkung der Klage in den Psalmen lässt sich nicht leugnen. Im amerikanischen würde man hier wohl eher von *lament* als von *complain* sprechen. Das macht es uns möglich, auch im Deutschen zu differenzieren.

Ziel des Klagens in den Psalmen ist, dass der verschüttete Weg zu Gott wieder frei wird. Wer im Sinne von Bowen jammert, klagt, meckert, nörgelt, kritisiert, der verbaut sich durch Fokussierung auf das Negative einen Weg zu einem erfüllten, von Gott geschenktem Leben. Wer im Sinne der Psalmen klagt, dem wird der durch Trauer und Not verschüttete Weg zu Gott wieder frei. Trauer kann in der Klage abfließen, bevor sie petrifiziert und den Menschen verhärtet und dauerhaft niederdrückt, sprich deprimiert. Nicht jegliches Klagen ist per se abzulehnen, sondern alles, was den Zugang zu Gott versperrt.

## 11. Abschluss

Die Idee ist anregend und kann ein Gemeindeleben bereichern. Vielleicht nur eine bestimmte Zeit. Einen Versuch, eine Aktion in der Fastenzeit, ein Impuls im Gottesdienst, eine Anregung für die Mitarbeiterteams, ein Motto für eine Konfirmandenfreizeit ist es auf alle Fälle wert. Die Welt werden wir nicht verändern, aber den Einzelnen hin und wieder schon. In Verbindung mit anderen Konzepten wie Sabine Boberts MTP, kann das lila Armband hilfreich und ergänzend eingesetzt werden.

Bowen ist kein großer Denker<sup>9</sup>, der die Welt verändern wird, eher ein sympathischer Aktivist mit einer schönen Idee.

Mir persönlich hat es einfach Spaß gemacht. Es entsteht durch die Selbstbeobachtung ein zunehmend freundlicher werdender Umgang mit sich und anderen. Zunächst lernt man seine Fehler anzunehmen, akzeptiert sein Unvermögen perfekt zu sein ohne sich davon

nicht entmutigen zu lassen. Dann wird man im Umgang mit anderen gelassener, toleranter. Gestärkte Vergegenwärtigung und genaueres Hinsehen intensivieren das Lebensgefühl und die Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer.

<sup>1</sup> [www.acomplaintfreeworld.org](http://www.acomplaintfreeworld.org)

<sup>2</sup> [www.meckerfreie-zone.de](http://www.meckerfreie-zone.de) Hier finden sich Flyer, Bezugsmöglichkeiten, Videos, Plakate und das Protokoll einer Unterrichtseinheit einer 6. Klasse. Kommentare von Schüler finden sich unter <https://www.facebook.com/MeckerfreieZone>

<sup>3</sup> der entsprechende Flyer ist als Kopiervorlage auf der Homepage [www.meckerfreie-zone.de](http://www.meckerfreie-zone.de) als PDF Download verfügbar

<sup>4</sup> Mittlerweile habe wir ca. 1.300 Armbänder in Umlauf gebracht

<sup>5</sup> Will Bowen „Einwandfrei - A Complaint Free World“ dtsh. Arkana München 2008

<sup>6</sup> Kol 3,12

<sup>7</sup> Auf die Schnelle mehr zu Rainer Forst unter „DIE ZEIT N° 25 / 2013 - Toleranz - Es droht eine neue Unverbindlichkeit, die niemandem hilft“. Dank YouTube lassen sich ausführliche Interviews mit Forst finden.

<sup>8</sup> „Die Frauen von Stepford“ Film nach Roman von Ira Levin.

<sup>9</sup> So findet sich weder ein deutscher noch ein amerikanischer Wikipediaeintrag