



Mit ihrem Ratgeber wollen der Fotograf Gery Oth (l.) und der Autor Fari Khabirpour Wege zu einem besseren Miteinander aufzeigen.

Foto: Carlo Nilles

## Buchvorstellung

# Liebe ist die treibende Kraft

Manchmal sind es die kleinen Bücher, die Großes bewirken. Mit „Innerer Frieden – äußerer Wandel / Wie persönliche Veränderungen die Wirklichkeit gestalten“ will der luxemburgische Psychologe und Psychotherapeut Fari Khabirpour zeigen, dass jeder Einzelne durch seine Haltung die Welt positiv beeinflussen kann.

Text: Manon Kramp

**I**nnerer Frieden – äußerer Wandel / Wie persönliche Veränderungen die Wirklichkeit gestalten“, so lautet der vielversprechende und sehr lange Titel eines neu erschienenen Buches. Fari Khabirpour lacht. Der Psychologe und Psychotherapeut ist der Autor dieses Werkes, das trotz bescheidener Maße Großes bewirken soll.

„Überall auf der Welt herrscht Krieg. Das belastet viele Menschen und schürt Ängste“, sagt Fari Khabirpour. Es werde viel darüber geredet, wie man Frieden schaffen könnte, so Khabirpour. „Doch Frieden beginnt nicht ‚da draußen‘. Solange ich innere Kämpfe führe, ist es schwierig, in Frieden mit anderen zu leben. Zuerst muss ich Frieden mit mir selbst schließen. Wenn ich diesen inneren Frieden gefunden habe, bewirkt meine Haltung auch eine Veränderung nach außen“, erklärt er die Idee hinter dem Buch, das er als Ratgeber versteht.

Für ihn ist „bedingungslose Liebe die entscheidende, transformierende Kraft, die uns hilft, unsere wahre Existenz und den Sinn unseres Daseins zu erkennen“. Er schlägt demnach gegenseitige

Akzeptanz statt erzwungener Toleranz, Empathie statt Wut, Diskussion statt Aggression vor. Das klingt einleuchtend. Aber ist dies angesichts der historischen Erfahrungswerte nicht etwas naiv? Denn die Idee, die Welt durch Liebe positiv zu beeinflussen, ist nicht neu. Werte wie Nächstenliebe, Brüderlichkeit, Vergebung und Frieden werden in vielen Religionen gepredigt – die Realität sieht anders aus. „Das Problem sind die Institutionen, die Machtansprüche ihrer Führer. Religion kommt an sich von religare, verbinden“, erklärt Khabirpour. Hier gehe es nicht um Religion.

In den Schriften einiger religiöser Philosophen und Theologen stecke aber viel Spiritualität, weil sie über das Leben nachgedacht hätten. Ihre Aussagen seien kulturübergreifend gültig. So finden sich in den Texten seines Buches immer wieder inspirierende Zitate – des bengalischen Philosophen Tagore, des libanesisch-amerikanischen Dichters und Philosophen Khalil Gibran, des Psychotherapeuten Alfred Adler oder des deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche.





Für Fari Khabirpour ist es wichtig, einige Dinge zu verinnerlichen. Die meisten Menschen wünschten sich zwar eine friedliche Welt, aber es ändere sich nichts. Es herrsche Streit zwischen Kulturen, zwischen Völkern, zwischen Religionen. „Die Konflikte nehmen zu. Man diskutiert, man sucht nach Lösungen. Dabei müssten wir den Ursachen auf den Grund gehen und uns zwangsläufig auch mit uns selbst auseinandersetzen“, betont Khabirpour.

Bei Problemen neige man dazu, die Schuld bei anderen zu suchen. Besser wäre es, sich zu fragen, was man selbst durch sein Denken oder Handeln dazu beigetragen hat. Schon Kleinigkeiten könnten Konflikte und Feindschaften auslösen. „Dieses Buch soll Mut zur Selbstreflexion machen“, so der Autor.

### Negative Haltung ablegen

Ein Unterfangen, das den meisten nicht leicht fällt. „Innerer Frieden – äußerer Wandel“ ist deshalb kein philosophischer Wälzer, sondern ein handlicher Ratgeber mit klar gegliederten Kapiteln, die präzise auf bestimmte Fragen eingehen und Lösungswege aufzeigen. Zum Beispiel, innere Konflikte zu erkennen, nicht auf einem Standpunkt als einzig möglicher Wahrheit zu beharren oder sich aus der Falle negativer Selbstverurteilung und Selbsterniedrigung zu befreien und so eine positive Einstellung zu sich selbst und zu anderen zu ermöglichen. Aber wie soll man lieben oder sich für andere öffnen, wenn man befürchtet, dass dies das eigene Weltbild infrage stellt oder einen existenziell bedroht.

„Mit dem Ego fangen viele Probleme an“, sagt Khabirpour. „Das Ego will kontrollieren, es will besitzen und Macht ausüben. Menschen, die sehr auf ihr Ego fixiert sind, haben oft wenig Selbstwertgefühl. Sie brauchen Bestätigung. Wenn ich mich aber akzeptiere – dazu muss ich nicht perfekt sein – und mich liebe, dann brauche ich diese Anerkennung von außen nicht.“

Auch die Erziehung spielt eine wichtige Rolle. „Wir müssen uns fragen, was wir unseren Kindern vermitteln wollen. Werden sie durch unsere Erziehung ermutigt oder entmutigt?“, fragt der Autor und Psychotherapeut. Letzteres



Der Grafiker Paulo Tomas gestaltete den handlichen Band mit frischen Farben und luftigem Layout.

Foto: privat

kann aber zu einem Verlust des Selbstwertgefühls und zu negativen Emotionen führen. Kinder verinnerlichen durch ihre Erziehung auch schon früh bestimmte Überzeugungen und Glaubenssätze. Diese gilt es zu hinterfragen.

„Unser Menschenbild ist wichtig“, sagt Fari Khabirpour und stützt sich dabei nicht zuletzt auf seine langjährige Erfahrung und Arbeit mit Jugendlichen und Asylsuchenden, die er als ehemali-

ger Direktor des Centre psychologique et d'orientation scolaire (CPOS) und früherer Direktor des Centre de rétention auf Findel betreut hat.

Unserem sehr materialistischen Weltbild zufolge sei der Mensch ein Tier, voller Aggressionen, es gehe ums Fressen und Gefressenwerden. „Viele Menschen kommen aber friedlich und ohne Gewalt miteinander aus. Es könnte also sein, dass mit meinem Menschenbild etwas nicht stimmt“, gibt Khabirpour zu bedenken.

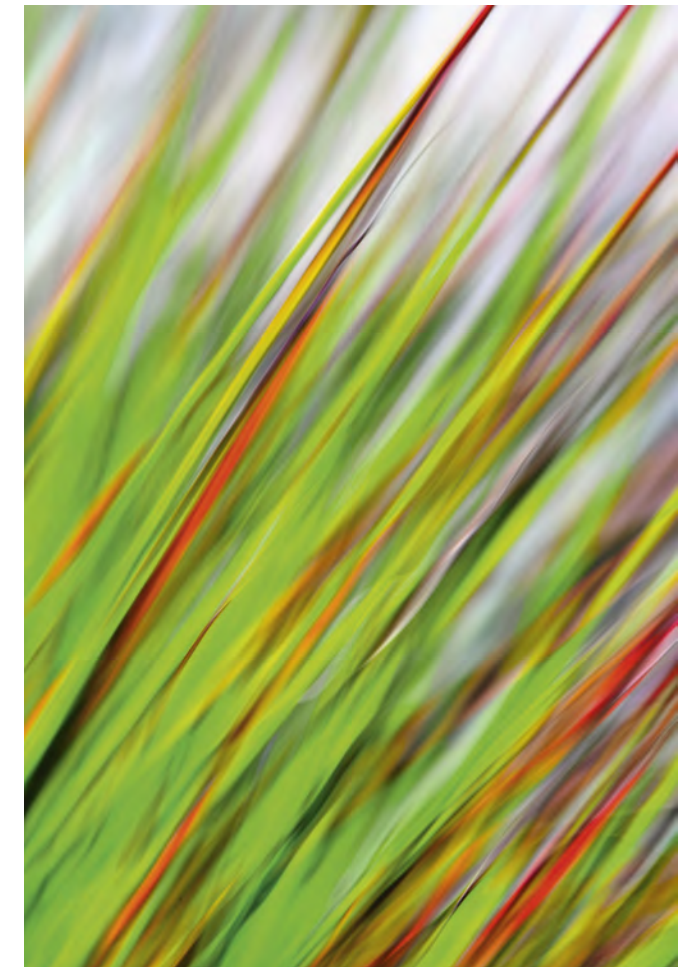
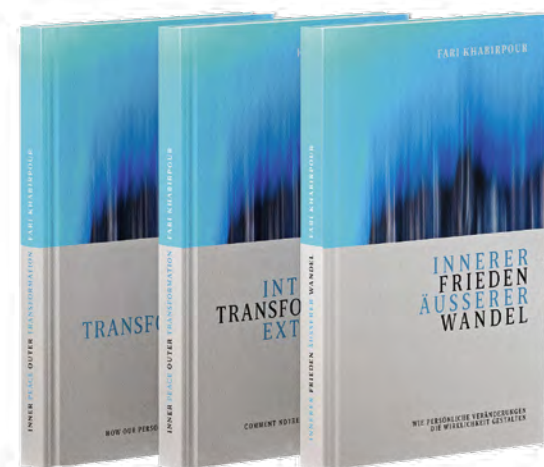
„Das zu hinterfragen macht Angst: Der Gedanke, dass da jemand vorschlägt, das eigene Weltbild anzuzweifeln und die eigene Einstellung zu ändern, schreckt womöglich manche Leser ab“, sagt Khabirpour. Gerade Menschen, die Probleme mit sich selbst hätten, hängen an dem Bild, das sie von sich und von anderen hätten. „Sie haben die Vorstellungen und vorgefassten Meinungen verinnerlicht, die ihnen in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule vermittelt wurden, zum Beispiel über Menschen anderer Hautfarbe oder Religion. Sie glauben fest daran.“

### Zeit, nachzudenken

Umso wichtiger ist es, dieses Bild aufzubrechen. Khabirpour will dazu Denkanstöße geben. Die kurzen, prägnanten Kapitel des Buches müssen nicht in der vorgegebenen Reihenfolge gelesen werden. „Vermeiden, überzeugen zu wollen“, „Die Ursachen negativer Emotionen“

**„Innerer Frieden – Äußerer Wandel / Wie persönliche Veränderungen die Wirklichkeit gestalten“**

erscheint im Ikarus Verlag, Fulda, Preis: 19 Euro, deutsche Ausgabe: ISBN 978-3-9825948-0-4; französische Ausgabe: ISBN 978-3-9825948-1-1; englische Ausgabe: ISBN 978-3-9825948-2-8



Gery Oths Fotos sind abstrakte Kompositionen aus Licht und Farbe, die dem Leser helfen sollen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Foto: Gery Oth

**„Dieses Buch soll Mut zur Selbstreflexion machen.“**

Fari Khabirpour, Psychologe, Psychotherapeut und Autor

oder doch lieber „Beenden wir unsere Selbstverurteilungen“ – die Leserinnen und Leser entscheiden, mit welchem Thema sie sich gerade befassen wollen.

„Täglich werden wir mit allen möglichen Informationen und Meinungen berieselt. In diesem Buch geht es auch darum, einen Satz oder einen kurzen Text zu lesen und sich dann die Zeit zu nehmen, um darüber nachzudenken“, sagt Gery Oth. Der Kunstschafter, der sich selbst als Hersteller von Fotografien bezeichnet und solidarökonomische

Projekte entwickelt, zeichnet für die Illustrationen des Bandes verantwortlich.

Seine Aufnahmen – abstrakte Impressionen von Licht, Farbe und Bewegung – sind mit einer Lochkamera entstanden. Die Technik mit einer langen Belichtungszeit führt dazu, dass die Realität sich auflöst. Formen verschwimmen, Objekte verlieren ihre Gegenständlichkeit und verwandeln sich in atmosphärische Sinneseindrücke. „Der Betrachter soll vom Bild nicht abgelenkt, sondern inspiriert werden. Die Illustrationen sollen keine zusätzliche Informationsebene hinzufügen, sondern eine Einstiegshilfe bieten, um sich auf das Wesentliche konzentrieren zu können“, betont er.

Frische Farben, ein luftiges Layout und sogar die Papierqualität sollen zu einem positiven Leseerlebnis beitragen. Eine Herausforderung für den Grafiker Paulo Tomas, der sich über die Freiheit freute, die er bei dieser Zusammenarbeit hatte. „Es galt, zwei Leseebenen miteinander zu verschmelzen. Die Fotos sollen zur Geltung kommen, aber gleichzeitig den Text atmen lassen. So kann der Leser jeden Tag etwas Neues entdecken.“ Das hand-

liche Format macht das Hardcover-Buch zudem zu einem alltäglichen Begleiter.

„Innerer Frieden – äußerer Wandel“ ist in der Tat eine Zusammenarbeit „made in Luxembourg“, denn das Buch wurde auch hierzulande gedruckt. Der luxemburgische Aspekt war Fari Khabirpour und Gery Oth wichtig. Sie haben viel vor mit ihrem „Büchlein“. Ein Herzenswunsch wäre es, dass damit im schulischen, pädagogischen und psychologischen Umfeld gearbeitet wird. Auch ein Stipendium schwebt ihnen vor. Dieses könnte mit dem Erlös aus dem Verkauf der Fotografien aus dem Buch finanziert werden.

„Innerer Frieden – äußerer Wandel“ erscheint in gleich mehreren Sprachen, um die Leserinnen und Leser dort abzuholen, wo sie sich sprachlich wohlfühlen. Derzeit sind Ausgaben in Deutsch, Französisch und Englisch erhältlich. Eine luxemburgische Version ist in Arbeit und Fari Khabirpour denkt auch an eine Ausgabe in Farsi – um seinen persischen Wurzeln Tribut zu zollen und die nach Freiheit strebenden Iraner zu erreichen.