

Taijiquan und Qigong: Entschleunigung im Zeitalter der Hyper- schallraketen

Von Klaus Moegling

Wir leben in einer Zeit massiver Bedrohungen, sowohl durch die Folgen der klimatischen Veränderungen als auch durch die derzeitige massive Aufrüstung und den Einsatz von künstlicher Intelligenz im militärischen Bereich. Klaus Moegling weist auf diese irrsinnigen Entwicklungen und ihr Gefahrenpotenzial hin und beschreibt aus eigener Erfahrung, wie unsere meditativen Bewegungskünste ein entspannendes, entschleunigendes Gegengewicht darstellen können. Die dabei entwickelte Achtsamkeit erlaubt kein Abwenden von der Welt, sondern kann eine Grundlage bilden, um sich friedenspolitisch zu engagieren.

Taijiquan and Qigong: slowing down in the age of hypersonic rockets

By Klaus Moegling

We live in a time of massive threats, resulting both from the consequences of climate change and from the current massive arms build-up and use of artificial intelligence in the military sector. Klaus Moegling highlights these insane developments and their potential dangers and, based on his own experience, describes how our meditative movement arts can provide a relaxing counterbalance, slowing us down in the best sense. The resulting mindfulness doesn't permit us to turn away from the world; instead, it can help us engage in peace politics.

Immer schneller werden die Raketen und damit die Zeiträume immer kürzer, in denen auf Raketen reagiert werden kann. Nur wenige Minuten benötigen Hyperschallraketen von Kaliningrad nach Deutschland. Nun wollen auch die USA neu entwickelte Hyperschallraketen in Deutschland stationieren, die mit zumindest fünf Mach Geschwindigkeit, also mehrfacher Schallgeschwindigkeit, ihre Ziele angreifen können.

Hyperschallraketen können einen sogenannten »Enthauptungsschlag« auf Regierungs- und Militärspitzen vornehmen. Falls dies versucht würde, wäre die Welt einem Atomkrieg sehr nahe.

Noch gefährlicher wird es, wenn zunehmend künstliche Intelligenz (KI) in die Angriffs- und Abwehrsysteme eingebaut wird. Die KI wertet die Informationen von Hunderten Sensoren in Sekundenschnelle aus und entscheidet, ob zum Beispiel ein nuklearer Angriff vorliegt. Menschen in dieser Entscheidungskette können dieses Ergebnis nur akzeptieren, da sie nicht über die Mittel und die Zeit verfügen, das KI-Ergebnis zu überprüfen. Jedoch kann sich die KI irren. Sie gibt Empfehlungen nur aufgrund von Wahrscheinlichkeiten ab.

Auch warnen KI-Forscher weltweit davor, dass die Entwicklung einer Superintelligenz im Internet sich verselbstständigen könnte.

ABSTRACT

Sie würde dann auch beginnen, unsere über das Internet digital gesteuerten Infrastruktursysteme anzugreifen. Sie intensiviert diese Angriffe, je erfolgreicher sie sind, und lernt beständig dazu, diese zu optimieren. Verteidigungs- und Angriffssysteme würden hiervon nicht verschont bleiben. Die gewaltigste Destruktion läge aber in den sich zur Superintelligenz zusammenschließenden und selbstständig agierenden Programmen im Internet und der verloren gegangenen Kontrolle über die globalen Nuklearwaffen. Ein Eindringen einer derartigen Superintelligenz in die nuklearen Waffensysteme wäre die letzte große Entscheidungsschlacht, das Armageddon für diese Welt.

Die Doomsday Clock der internationalen Nuklearwissenschaftler warnt davor, dass wir uns nun 90 Sekunden vor Mitternacht befinden – so nahe an der globalen Katastrophe wie noch nie, näher als zur Zeit der Kuba-Krise.

Meditation in Bewegung

In zenbuddhistischer und daoistischer Tradition soll unter Meditation die Erfahrung von Wachheit nach innen und nach außen verstanden werden. Es geht hierbei um eine komplexe und gleichzeitig differenzierende Achtsamkeit gegenüber allen Prozessen des Lebens. Hier wird also Meditation nicht als Abdriften ins Nirvana und als mystische Spekulation oder auch nicht als Gotterfahrung gesehen. Daher ist dieses Meditationsverständnis vor einem vereinnahmenden religiösen Zugriff geschützt.

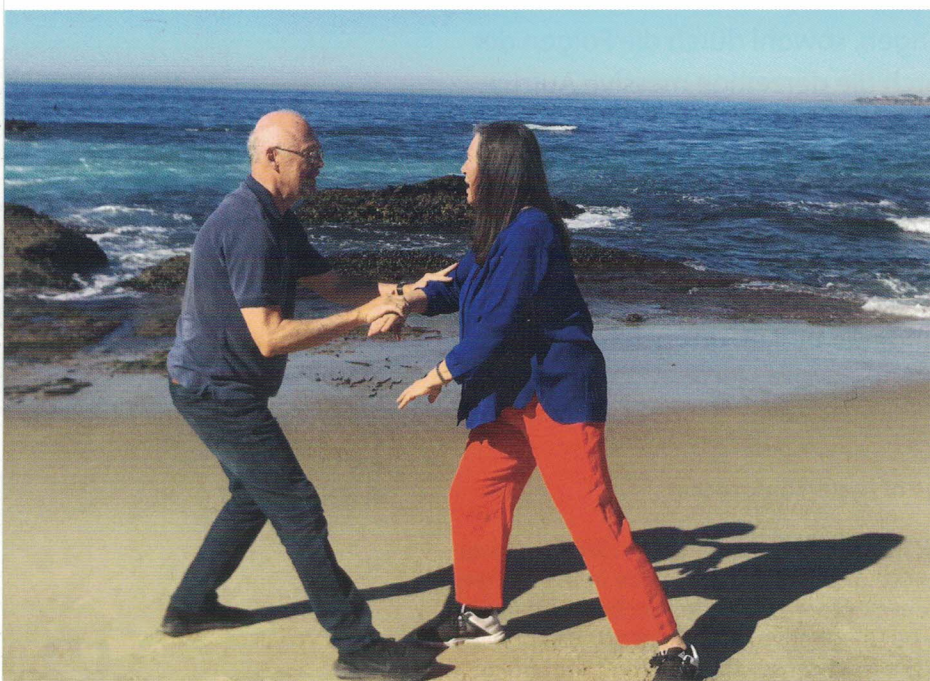
Meditation, so als intensive Achtsamkeitserfahrung verstanden, hält in einem holistischen Sinne sowohl Anschluss an sorgfältig ausgearbeitete Übungswege alter Kulturen als auch an Verfahren humanistischer Psychologie, an ökologische Forderungen, an friedenspolitische sowie gesundheitswissenschaftliche Ansätze.

Das Aufmerksam-Werden auf die eigenen psychischen Strukturen, auf die eigene Leiblichkeit sowie auf die Umweltverhältnisse im Rahmen eines meditativen Übungswegs und vielleicht auch der meditative Zugang zur und Umgang mit der Welt sind eine gute Voraussetzung für ein friedenspolitisches Engagement im regionalen und überregionalen Kontext. *Meditative Achtsamkeit ist der Kern jeder leib-ökologischen Übungspraxis. Hier kommt eine ökologische Einstellung zur Welt in Harmonie mit dem eigenen Zugang zum Leib. Es geht in beiden Zugangsweisen um Achtsamkeit sowie um Achtung. Leib-ökologie und Nachhaltigkeit im Umgang mit der Mitwelt entstammen dem gleichen Paradigma.*

Nun gibt es Menschen, die sich rund um die Erde herum in langsamen und fließenden Bewegungen üben. Menschen dehnen sich achtsam und langsam in den Asanas des Yoga. Sie praktizieren die vielfältigen Systeme des Qigong und bewegen sich entschleunigend in Zeitlupe in den Bewegungsbildern des Taijiquan. Auch gibt es westliche Bewegungssysteme wie zum Beispiel die Feldenkrais-Methode, die Elsa Gindler-Arbeit oder Bewegungserleben nach Dore Jacobs, die durch Achtsamkeit und Ent-

Die Partnerrouninen des Tuishou sind eine intensive Kommunikation im zwischenleiblichen Kontakt.

Immer schneller und immer gefährlicher entwickeln sich die Rüstungsdynamik und die eskalierenden militärischen Situationen. Wir haben unter anderem Kriege in der Ukraine, im Nahen Osten, im Jemen und im Sudan, die durch die Geschwindigkeit steigenden Waffensysteme und den Einbau der KI immer unkontrollierbarer werden. Die Vereinten Nationen sind zu schwach und zum Teil von den Krieg führenden Mächten dominiert, um der wachsenden Weltkriegsgefahr Einhalt zu gebieten. Dennoch liegt in der Revitalisierung – der Stärkung und der Demokratisierung – der Vereinten Nationen die Hoffnung für die Menschheit begründet, Auswege aus dem drohenden Chaos und zu einer Neuordnung der globalen Strukturen zu finden.



schleunigung gekennzeichnet sind. Alle diese bewegungskulturellen Praktiken bilden einen deutlichen Kontrast zu der militärischen Eskalationsdynamik. Hierhinter steht auch bei vielen Praktizierenden die Sehnsucht, sich in einer friedlichen Bewegungsweise zu bewegen, die ohne den Verschleiß von Natur und Mensch auskommt. Bewegungsmeditationen stellen einen Dialog zwischen Mensch und Welt dar, der durch Sensibilität nach innen und außen gekennzeichnet ist.

Gerade dieses meditative Verständnis einer umfassenden Achtsamkeit, wie wir sie ebenfalls in allen in der ursprünglichen Weise durchgeführten Zen-Praktiken oder im Kum Nye vorfinden können, ist es, das verhindern kann, dass eine Abwendung von der Welt und von gesellschaftlichen Verhältnissen und Entwicklungen erfolgt. Daher kenne ich zahlreiche Menschen, die sowohl meditieren als auch sich gesellschaftspolitisch engagieren. Hierbei ist eine gute Balance zwischen Engagement und Meditation notwendig. Engagieren sich Menschen zu stark, verausgaben sie sich. Benutzen sie die Meditation nur zur Stärkung persönlicher Resilienz, vernachlässigen sie das gesellschaftliche Engagement. Benutzen sie die Meditation nur zur Ego-Kultivierung, dann haben sie den Selbsterfahrungsbezug der Meditation nicht verstanden.

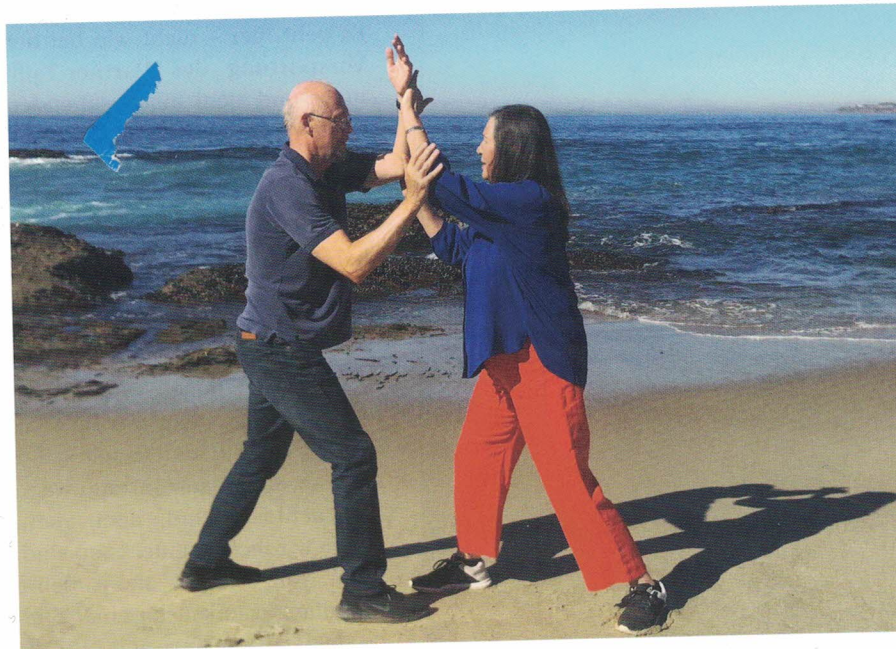
Die tägliche Übungspraxis: Eigenerfahrungen

Ohne regelmäßiges Üben geht es nicht. Damit die Wirkung des Taijiquan oder des Qigong sich entfalten kann, ist es notwendig, sich möglichst jeden Tag einen Ort und einen Zeitraum zu eröffnen, wo eine intensive Übungserfahrung in Ruhe möglich ist. Hierzu ist es wichtig dafür zu sorgen, hier ungestört und für sich sein zu können.

Ich selbst versuche meinen Tag seit über 40 Jahren mit Vorbereitungsübungen zu beginnen, die zum Taijiquan hinführen. Insbesondere Bewegungssituationen der Feldenkrais-Methode und die fließenden Bewegungen des Vinyasa-Yoga helfen mir, beweglich und durchlässig zu werden und mich auf meine Taijiquan-Praxis vorzubereiten. Den nächsten Schritt stellt oftmals das Standpfahl-Qigong (Zhanzhuang) dar, das ich in sechs Haltungen durchführe und das mir dabei hilft, die notwendige Ruhe zu entwickeln. Diese Ruhe kann

durch eine tiefe Sensibilität nach innen und nach außen gekennzeichnet sein, bedeutet also kein Abschalten, sondern ein umfassendes Aufmerksam-Werden.

Das hierauf folgende Taijiquan ist nun meistens gut vorbereitet. Jeden Tag praktiziere ich die Peking-Form mit 24 Sequenzen und dann abwechselnd verschiedene Waffenformen sowie ab und an die lange Form des Yang-Stils mit 85 Bewegungssequenzen. Auch füge ich manchmal während des weiteren Tagesverlaufs Qigong-Übungen oder Taijiquan-Waffenformen ein, wenn sich hierfür die Gelegenheit findet. Die Waffenformen sind ebenfalls in Zeitlupe, sind weiche Bewegungen und können niemanden verletzen. Letztendlich begreife ich diese Waffen als meditative Be-



wegungshilfen mit einem eigenen kreativen Bewegungspotenzial, also nicht als Waffen, die zerstören.

Ich verschaffe mir also morgens täglich ungefähr eine Stunde einen Ort und einen Zeitraum für mich und merke, wie gut dies tut, wie gesund sich dies anfühlt. Die Bewegungspraxis erregt nicht, macht nicht aggressiv und erschöpft nicht. Sie führt mich über einen friedlichen und leibökologischen Weg zu einem neuen Tag, den ich gern in meditativer Aufmerksamkeit beginnen und erleben möchte. Dies gelingt mal besser, mal aber auch nicht so gut. Aber immerhin merke ich dann, dass mich etwas belastet, dem ich auf dem Grund gehen kann.

Eine besondere Rolle spielt dann manchmal, gern auch abends durchgeführt, das Taijiquan

Der spielerische Umgang mit vordringenden und zurückweichenden Kräften verfeinert die Wahrnehmung für sich selbst und das Gegenüber.

大捋
dàlǚ

散手
sǎnshǒu

推手
tuīshǒu

zu zweit, das Partner-Taiji. Dieses gibt es als Tuishou (die schiebenden Hände), Dalü (das große Ziehen) und Sanshou (die sich frei ausbreitende Hand). Tuishou und Dalü bestehen aus festgelegten Bewegungsabläufen, welche die Grundtechniken des Taijiquan enthalten. Einer vorwärtsdrängenden Bewegung (Yang) folgt immer eine zurückweichende Bewegung (Yin). Hierbei befinden sich die beiden Üben im ständigen Kontakt und bewegen sich miteinander, wie bei einem rituellen Partnertanz, in beständigen Wiederholungen, in fließenden und ruhigen Bewegungen. Das Sanshou ist dann die freie Anwendung der 13 Taijiquan-Grundtechniken des Yang-Stils, so wie meine Frau, Barbara, und ich ihn betreiben. Dies ist eine Situation spielerischer und achtungsvoller Konkurrenz.

Es geht hier – nicht wie bei der Versportung des Partner-Taijiquan und dem einhergehenden Kampf um Medaillenränge – keineswegs darum, den anderen zu besiegen. Der daoistische Geist im Partner-Taijiquan, wie ich ihn bereits 1990 in Guangzhou auf dem Übungsplatz am Perl-Fluss im Wechselspiel mit einer Reihe älterer Chinesen kennenlernte und später immer wieder vertiefen konnte, zeigt uns im Austausch von Yin und Yang in unserer Bewegungsausführung, wann wir achtsam sind, aber auch, wann wir nicht aufmerksam sind. Dein Taiji-Partner merkt deine Unaufmerksamkeit an einer Stelle deiner Bewegung und hilft dir dies zu erkennen, indem er sanft die Technik zum Beispiel so einsetzt, dass du aus deiner Balance kommst, einen Schritt nach hinten oder zur Seite machen musst. Dies ist als freundliche Hilfe gedacht, nicht als ein Besiegen.

Die Partnerarbeit des Taijiquan kann nach meiner Einschätzung dabei helfen, auch mit den Mitmenschen freundlich und friedlich umzugehen. Am Perl-Fluss entwickelte sich eine humorvolle Atmosphäre, die durch Anerkennung und Wertschätzung des anderen gekennzeichnet war.

Natürlich habe ich auch manchmal gemerkt, dass die Interaktion im Alltag dann doch nicht gelungen ist, ich gegen den Geist des Partner-Taijiquan verstoßen habe. Dennoch habe ich versucht, mich mein Leben lang zu ande-

ren Menschen nach den Gesetzen von Yin und Yang zu verhalten und habe im Austausch mit ihnen und im Wechselspiel unserer Interaktion sehr viel positive Energie zurückbekommen.

Umso erschrockener war ich, als sich die Lage in der Ukraine seit 2014 militärisch zuspitzte und dann im Jahr 2022 die russische Armee die ukrainischen Grenzen überschritt.

Wir sollen »kriegsfähig« werden

Der Angriff Russlands auf die Ukraine hat vieles verändert. Prozesse der militärischen Aufrüstung, insbesondere auch die Modernisierung der Nukleararsenale haben einen kräftigen Schub bekommen. Gelder werden aus der Sozial- und Klimapolitik in die Herstellung von immer gefährlicheren und schnelleren Waffen verlagert. So hat sich zum Beispiel in Deutschland der Rüstungsetat in nur wenigen Jahren verdoppelt. Russland gibt derzeit mehr als ein Drittel seines Staatshaushalts für die Rüstungsindustrie und den Krieg aus. Die russische Volkswirtschaft ist in eine regelrechte Kriegswirtschaft transformiert worden. Auch die USA stecken Unsummen in ihre Waffenproduktion und entwickeln immer gefährlichere Waffen.

Sind denn alle verrückt geworden? Der Welt Hunger ist nicht beseitigt und die Klimakrise spitzt sich zu. Nicht nur in der Ukraine werden Konflikte militärisch unter schrecklichen Verlusten an menschlichem Leben und zerstörter Mitwelt geführt, sondern auch in anderen globalen Regionen, wie zum Beispiel in Israel/Palästina, im Jemen oder im Sudan. An vielen Stellen der Erde beginnen klimabedingte und kriegsbedingte Feuer zu brennen. Die Erde beginnt zu brennen. Wer kann dies noch übersehen!

Und wie verhält sich Deutschland in diesem globalen Kontext?

Es wird in Deutschland wieder über die Einführung der Wehrpflicht diskutiert. Der Bundesverteidigungsminister spricht davon, dass wir »kriegstüchtig« werden müssen. Militärexperten rechnen mit einem Krieg mit Russland noch im Laufe dieses Jahrzehnts.

Russland hat bereits in Kaliningrad Hyperschallraketen stationiert. Russland greift Ziele in der Ukraine mit Hyperschallraketen an, tötet und zerstört. Die USA und die Bundesregierung wollen nun die von ihnen eingeschätzte Stationierungslücke ausgleichen und kündi-



Fächerformen bieten aufbauend auf dem Üben »mit leerer Hand« eine sanfte und ästhetische Körpererfahrung.

Fotos: Archiv K. Moegling

gen die Stationierung neuer Raketensysteme in Europa und insbesondere in Deutschland an. Diese Verabredung zu weit in das russische Gebiet hineinreichenden Mittelstreckenraketen – auch Hyperschallraketen – wurde weder von der NATO noch vom Deutschen Bundestag beschlossen, sondern beruht auf einer Verabredung der US-amerikanischen und der bundesdeutschen Regierung.

Der Stationierungsbeschluss ist nicht – wie damals bei Helmut Schmidt – mit einem Verhandlungsangebot versehen. Die Verabredung zur Raketenstationierung auf deutschem Boden ist ohne eine vorherige Diskussion in der Öffentlichkeit, vorbei an den Bürgern, vorgenommen worden. Russland will nun, in Reaktion auf westliche Stationierungsbeschlüsse und Waffen-Unterstützung auch gegen russische Territorium, nuklear bestückbare Raketen auf westliche Hauptstädte ausrichten und diese einsatzfähig halten. Die Rüstungsdynamik beschleunigt sich. Es wird immer gefährlicher.

Wie wichtig wäre es, wenn die Verantwortlichen einmal innehalten, sich Zeit nehmen und in sich hineinspüren würden, ob sie das alles wirklich wollen und ob sie nicht die Entwicklung über verantwortungsvolle Verhandlungen mit dem Gegner umkehren wollen.

Dringend notwendig wäre eine Entschleunigung, ein Innehalten, ein Einfrieren der Konflikte als Voraussetzung von durch die Vereinten Nationen durchzuführenden Friedensverhandlungen an vielen globalen Brennpunkten und dann eine international abgestimmte Abrüstung – insbesondere der nuklearen Potenziale.

Wie heilsam wäre es für diese Verrückten, die unsere Welt nuklear in Stücke bomben können und auch dazu bereit wären, wenn sie lernen würden, sich selbst und ihre menschliche und natürliche Umgebung zu achten und achtungsvoll wahrzunehmen. Hier hätten im richtigen *Sinn* durchgeführtes Taijiquan und Qigong oder vergleichbare Praktiken eine wahrhaft therapeutische Wirkung. Ein derart sensibilisierter Mensch wird in der Regel eine innere Widerständigkeit und einen Widerwillen dagegen entwickeln, Gleitbomben auf Kindergärten, Krankenhäuser, Schulen und Wohnviertel zu entsenden, Hyperschallraketen in kaum wahrnehmbarer Geschwindigkeit ihr fürchterliches Werk verrichten zu lassen oder gar eine taktische Atombombe, wenn nichts anderes zum Erfolg führt, einzusetzen.

Ich schreibe bewusst »in der Regel« und »im richtigen *Sinn* durchgeführt«, denn ich weiß,

dass der Mensch in der Lage ist, auch die Meditation zweckzuentfremden und zu missbrauchen. Es ist zum Beispiel bekannt, dass Japaner vor dem Angriff auf Pearl Harbour ihre Piloten von zenbuddhistischen Mönchen in Zen-Praktiken missbräuchlich unterrichten ließen. Das Sitzen im Zazen wurde missbraucht, um das Interesse am eigenen Selbst zu verlieren und sich als Kamikaze-Pilot selbstmörderisch auf amerikanische Kriegsschiffe herabzustürzen.

Auch ist bekannt, dass der russische Präsident Wladimir Putin einen hohen Grad im Judo besitzt. Hier muss er irgendetwas nicht richtig verstanden haben. Das im Ju-Do enthaltene »Do« ist der meditative Weg im Einklang mit einer friedlichen Haltung. Diese Haltung besteht nicht in Auftragsmorden, im Töten von Hunderttausenden junger Menschen, im Zerstören von lebenswichtiger Infrastruktur und nicht in der Zerstörung der natürlichen Mitwelt.

Um daher die Nichtvereinbarkeit von in rechtem *Sinn* ausgeführter Meditation und gesellschaftlicher Destruktion noch einmal deutlich zu machen, sollen einige Abschnitte aus dem zentralen philosophischen Werk des Daoismus zitiert werden.

Daoistische Aussagen zu Krieg und Frieden

Das Daodejing – übersetzt »Das Buch vom Sinn und vom Leben« (in der von Richard Wilhelm vorgenommenen Übersetzung) – wurde mit seinen 5000 Zeichen und 81 Versen im 4. Jahrhundert vor der westlichen Zeitrechnung verfasst. Zwei wichtige Ausschnitte aus den Versen machen dessen friedlichen Hintergrund in einer damaligen Zeit zahlreicher kriegerischer Auseinandersetzungen zwischen den verschiedenen Reichen deutlich – so ein Zitat aus dem Vers 31:

»Waffen sind unheilvolle Geräte, alle Wesen hasen sie wohl.

Darum will der, der den rechten SINN hat, nichts von ihnen wissen. (...)



Mit friedvollem Geist wird das Schwertraining zu einer »friedlichen Schwertform«.

Eine kleine Möglichkeit, sich friedenspolitisch zu engagieren, könnte in der Unterzeichnung des folgenden friedenspolitischen Aufrufs liegen:
Für eine international abgestimmte Abrüstung
www.change.org/p/gegen-die-atomare-bedrohung

Nur wenn er nicht anders kann, gebraucht er sie. Ruhe und Frieden sind ihm das Höchste. (...)» Klug wird das Thema Krieg und Frieden auch im Vers 46 angesprochen:

»Wenn der SINN herrscht auf Erden, so tut man die Rennpferde ab zum Dungführen. Wenn der SINN abhanden ist auf Erden, so werden Kriegsgrösse gezüchtet auf dem Anger.« Dementsprechend handelt es sich bei den Übungsweisen des Qigong und des Taijiquan in der Regel um friedliche, langsame und fließende Bewegungen, die aufgrund ihrer Sanftheit niemandem Schmerzen zufügen wollen.

Diese Bewegungen stellen den Versuch dar, im Einklang mit dem *Sinn* sich zu erfahren und auszudrücken.

Selbst wenn das Taijiquan als Kampfkunst ausgeübt wird, wird es – wenn der Übende dessen tiefere Dimension verstanden hat – ohne die Absicht ausgeführt, körperliche Schäden bei dem Mitübenden zu verursachen. Insbesondere das freie Partner-Taiji stellt eine Möglichkeit dar, sich im Umgang mit den eigenen aggressiven Kräften zu schulen, diese in ein achtungsvolles Spiel zu zweit umzuwandeln.

Gefährdet ist eine solche Haltung meiner Einschätzung nach, wenn man das Partner-Taiji in Situationen konkurrenzorientierter Leistungserbringung, also in leistungs- und wett-kampfsportlichen Strukturen, einbettet. Dann dürften bei den meisten Personen der Ehrgeiz und das Ego überwiegen, der Wunsch, den anderen zu besiegen und eine Medaille zu erringen. Daher halte ich wenig von der Versportung des Taijiquan und meine, dass eine derartige Tendenz dem philosophischen Grundgedanken des Taijiquan widerspricht.

Meditation missbrauchen und mich in ihr verstecken, die Welt abspalten und einen außerweltlichen Ort finden, der vermeintlich von den herrschenden Konflikten nicht erreicht wird.

Wenn aber ein Meditationsverständnis der eigenen Praxis im Taijiquan, Qigong oder Yoga vorliegt, bei dem wir nach innen und außen aufmerksam sind und unsere Sinne und Sensibilität weiterentwickeln, dann würde eine mentale Verdrängung der Gefahren in einem Widerspruch zur eigenen Meditationspraxis stehen. Daher ist es naheliegend, dass gerade die Menschen, die ein leibökologisches Verhältnis zur Welt haben und sich im achtungsvollen Dialog von Mensch und Welt befinden, sich auch gegen die Destruktion und Zerstörung der Welt einsetzen. Dies geht als Engagement in den zahlreichen örtlichen und über-regionalen Initiativen der Friedensbewegung, aber auch in denjenigen politischen Parteien und Nicht-Regierungsorganisationen (NGO), die sich konstruktiv an der Sicherung und Weiterentwicklung der Welt beteiligen. Auch die Teilnahme an Friedensdemonstrationen und Kundgebungen ist wichtig.

Dies ist das, was uns, ohne uns existenziell zu gefährden, ohne Weiteres möglich ist. Ob es reichen wird, wissen wir allerdings nicht. Dennoch sollten wir versuchen, unser in der Meditation gefundenes Gleichgewicht und den Überschuss an Lebenskraft, wenn er vorhanden ist, in das Engagement für den Erhalt der Welt auch für die zukünftigen Generationen einzubringen.

Nein, kriegsfähig wollen wir nicht werden, friedensfähig wollen wir bleiben.



Friedenspolitische Perspektiven eines meditativen Lebens

Prof. Dr. Klaus Moegling, Jg. 1952, ist ehemaliger Ausbilder (IFBUB) für »Taijiquan und Körperarbeit« (zusammen mit Barbara Moegling), engagiert in der Friedens- und Umweltbewegung und in Bildungsinitiativen, Verfasser verschiedener Taijiquan-Bücher in den 80er und 90er Jahren und Hochschullehrer an den Universitäten Hamburg, Marburg und Kassel. Sein neuestes Buches heißt »Neuordnung. Eine friedliche und nachhaltig entwickelte Welt ist (noch) möglich« (Barbara Budrich 2019, frei lesbar auf der Website des Autors).
www.klaus-moegling.de

Ein Nuklearkrieg könnte unsere Zivilisation, so wie wir sie kennen und schätzen, weitgehend auslöschen und die Lebensbedingungen auf diesem Planeten für die Menschen zerstören.

Wie kann man alle diese Tatsachen und bedrohlichen Entwicklungen überhaupt psychisch aushalten? Die Angst vor einem drohenden Krieg im eigenen Land hat ja einen realistischen Hintergrund.

Eine Möglichkeit ist es, dies zu verdrängen und solange zu ignorieren, bis es einen persönlich betrifft. Ich könnte hierfür auch die