

# Angst macht kriegerisch, Liebe schafft Frieden

Über einen tantrischen Umgang mit sich selbst und den politischen Verhältnissen

Von Wolf Sugata Schneider

Erich Fromm und Osho waren an diesem Punkt einer Meinung: Es gibt grundsätzlich zwei Antriebe: Angst und Liebe. Entweder handeln wir aus Angst, dann folgt Flucht oder Angriff. Oder wir handeln aus Liebe, dann wenden wir uns den Dingen und Wesen in mitfühlender Weise zu. Und auch dieses nicht-fliehende Sich-der-Welt-zuwenden kann angstvoll oder liebevoll sein: Aus Angst, nicht genug zu bekommen, kann es gierig sein, dann richtet es Schaden an. Oder es vertraut darauf, dass mir nichts passiert und die kommende Begegnung beiderseits lustvoll und freudig wird, dann schafft dies »eskalierendes« Vertrauen, also Frieden.

## **Was die Angst schürt**

Das Aufbausuchen der Gefahren, die uns durch die sogenannten Terroristen drohen, schürt Angst. Dabei war die Gefahr durch Mord oder in einem Krieg umzukommen für uns Weltbürger noch nie so gering wie heute. Es sind vor allem zwei Ursachen, die diese schon immer bestehenden Gefahren heute stärker in unser Bewusstsein schieben. Die erste davon ist neu: Es ist die mediale Berichterstattung, die uns Gewalt und ihre Opfer nahezu in Echtzeit in unsere Wohnzimmer bringt. Die andere ist alt: Es gibt Nutznießer unserer Angst. Dazu gehören neben den Waffenhändlern und Verkäufern von Versicherungen auch die Datensammler der Behörden und Geheimdienste, die Profiteure eines Polizeistaates, aber auch alle Zulieferer des militärisch-industriellen Komplexes.

## **Wie groß ist die Gefahr?**

Und was können wir tun, damit die Liebe eskaliert? Damit sie zu einer Massenbewegung wird, die alle erfasst, so wie einst das Musikfestival von Woodstock, das an drei Tagen im August 1969 bei strömendem Regen und fast ohne Sanitäreinrichtungen 400 000 Menschen friedlich und liebevoll miteinander im Freien campen ließ?

Vor den Gefahren den Kopf in den Sand stecken, das ist es nicht, was Frieden schafft. Wir können jedoch unser Gespür für Proportionen einsetzen, um Gefahren, die es ja immer gibt, in ihrer Größe richtig einzuschätzen. Dann sind wir imstande, uns ohne Panik den realen Chancen auf Liebe und Freude zuzuwenden, die uns von überall her zuwinken.

Es gibt ungefähr 1.6 Milliarden Moslem auf der Welt. Wie viele davon sind Selbstmordattentäter? Vielleicht ein Promille von einem Promille. Die Gefahr, bei einem Straßenverkehrsunfall umzukommen ist tausendfach größer als die, in die Schusslinie eines Dschihadisten zu geraten.

## **Haben oder Sein**

In seinen Büchern »Die Kunst des Liebens« von 1956 und »Haben oder Sein« von 1976 hat Erich Fromm auf diese zwei Grundmotivationen hingewiesen und auf die ihnen

entsprechenden Menschentypen. Uns Menschen ist beides wichtig, das Haben und das Sein, deshalb gibt es in allen Sprachen Worte dafür. Ebenso haben wir Worte für die Liebe, die uns höchstes Glück verheißt, aber auch für die Angst, die uns vor Gefahren warnt, die jedoch, wenn sie im Übermaß auftritt, uns das Leben zur Hölle macht.

Sofern uns diese Option bewusst ist, können wir uns nun mehr der einen oder mehr der anderen Seite zuwenden. Egal in welcher Kultur wir leben, in welcher Religion oder was für eine Kindheit wir gehabt haben, wir können zwischen Angst und Liebe wählen. Wir können mehr im Sein verweilen, dann fördern wir die Liebe. Oder unser Bewusstsein ist mehr mit dem beschäftigt, was wir haben, dann tendieren wir zu der Befürchtung, dass uns etwas genommen werden könnte.

### **Entscheidung fürs Vertrauen**

Die aktuelle politische Situation mit den vielen Nutznießern der Angstmache (Donald Trump ist da nicht der einzige) bietet wieder mal eine gute Gelegenheit, sich diese Option bewusst zu machen. Und dann eine Entscheidung zu treffen. Eine Entscheidung nicht gegen das Bewusstsein, dass es Gefahren gibt, denn ein gewisses Maß an Vorsicht ist immer nützlich. Und es stimmt ja: Man kann nicht jedem trauen, auch wenn viele Positivdenker das glauben, weil es sich eine Zeitlang so gut anfühlt, in diesem Glauben zu verweilen. Naivität dient jedoch der Liebe nicht. Erst wenn wir achtsam, einfühlsam und aus der Perspektive eines gereiften Menschen darauf schauen, was uns mehr Glück und Erfüllung bringt – ein angstvolles Leben oder ein liebevolles –, dann können wir uns auf dieser Grundlage für die Liebe und das Vertrauen entscheiden. Und das ist die Basis für Frieden.

Dieser Zusammenhang von Ursache und Wirkung gilt in ähnlicher Weise wie in der Politik auch in unseren Intimbeziehungen, bei geschäftlichen und gesundheitlichen Entscheidungen und bei noch allerlei anderem. Das Leben ist riskant, es endet mit dem Tod – hab ich's nicht gesagt: eine Tragödie! – und schon auf dem Weg dorthin kann uns so viel zustoßen. Aber wenn wir es in Angst verbringen, entgeht uns dabei das Wertvollste: Liebe, Vertrauen, Spontaneität und das einigermaßen sorglose Verweilen im Hier-und-Jetzt.

### **»Sicherheitskräfte«**

Das Kuriose bei der Angstmache ist, dass die Verängstigten und die Angstmacher sich gar nicht als solche empfinden. Im Gegenteil, sie promoten sich – und empfinden sich oft tatsächlich so – als Beschützer. Söldnertruppen werden offiziell »security forces« (Sicherheitskräfte) genannt. Eine der berühmtesten und berüchtigsten diese Söldnertruppen war Blackwater. Diese »Sicherheits-Firma« wurde im Irakkrieg und bei der nach dem Krieg folgenden »Befriedung« dieses Landes von den USA ausgiebig eingesetzt – allein Blackwater kostete die USA in dieser Zeit immerhin 138 Milliarden Dollar. Man nennt sie »Sicherheitskräfte« auch dann, wenn sie die Bevölkerung verunsichern, weil es sich herumspricht, wie gewalttätig sie sind.

Ein tieferer Blick in die Psyche der schlimmsten Gewalttäter zeigt, dass sie alle sich in der einen oder anderen Hinsicht als Opfer empfinden. Notwehr ist ja in fast allen Wertesystemen erlaubt, sich verteidigen, das darf man, deshalb versuchen Aggressoren immer, eine Situation so umzudeuten, dass eigentlich sie die Angegriffenen sind. Oder sie täuschen durch einen simulierten Angriff vor, dass sie selbst es seien, die bedroht sind. Der zweite Weltkrieg begann am 1. September 1939 mit dem Angriff des hoch gerüsteten Deutschland gegen das fast wehrlose Polen. Hitlers Worte hierzu waren: »Seit 5:45 Uhr wird jetzt zurückgeschossen«. Nicht »geschossen«, obwohl es ein Angriff war, sondern »zurückgeschossen«, so als hätte Deutschland sich gegen Polen verteidigen müssen.

## **Die Gewaltspirale**

In ähnlicher Weise findet man auch bei Dschihadisten eine Opferhaltung. Sie empfinden ihre Religion, den Islam, als von einer christlich-jüdischen Weltherrschaft unterdrückt. Hinter Israel steht das Weltjudentum und die Weltmacht USA, die umliegenden Länder sind also Opfer einer Übermacht. Während das kleine Israel sich selbst gegenüber den zahlenmäßig und von der Landgröße her überlegenen Arabern vorkommt wie David gegen Goliath. Außerdem wirkt für die Israelis, wie könnte es anders sein, der Schock des Holocaust noch nach. Dort waren sie tatsächlich in krassester Weise Opfer. Während die Ausführenden des Holocaust selbst glaubten (oder dies vortäuschten, um ihre Gewalt zu rechtfertigen) sich gegen das Weltjudentum verteidigen zu müssen und gegen eine die eigene Rasse entwertende Vermischung mit anderen Rassen. So führt Opferbewusstsein zur Gewalt, und Gewalt macht Menschen zu Opfern, die dann wieder gewalttätig werden.

Oft entwickelt sich diese Ursache-Wirkungs-Beziehung spiralisch eskalierend, so lange, bis eine Seite niedergedrückt oder vernichtet wird. Die Niedergedrückten erheben sich dann aber meist wieder, dann geht es weiter.

## **Suche nach Feindbildern**

Wenn eine Seite mal ganz vernichtet wird, dann sucht sich der Aggressor einen neuen Feind. Die Türken etwa hatten im Ersten Weltkrieg die Armenier so weit vernichtet, dass von diesen keinerlei Gefahr mehr ausging. Für den Erhalt ihrer Identität als Bedrohte brauchten sie nun neue Feinde. Als solche boten sich die Araber an, die Russen und die Griechen, überall dort konnte man leicht an traditionelle Feindbilder anknüpfen, was den Übergang erleichterte.

Noch offensichtlicher ist der Fall der Nato nach 1989: Plötzlich fehlte der Feind! Diese militärische Allianz hätte sich eigentlich auflösen müssen, sie hatte ja nun keinen Zweck mehr und kostete Unmengen an Geld. Binnen weniger Jahre jedoch fand sich ein neuer Feind: eine neue »Achse des Bösen«. Für George W. Bush waren dies gemäß seiner Rede zur Lage der Nation vom Januar 2002 (vier Monate nach 9/11) die Länder Irak, Iran und Nordkorea. Es wurde der Begriff des Terroristen geschaffen, der sich auch für innenpolitische Gegner in vielen anderen Ländern gut eignete – und man hatte einen neuen Feind.

## **Vertrauen ist ansteckend**

Einsicht in diese Zusammenhänge ist der einzige Ausweg aus solchen »Rädern der Wiederkehr« (*bhavachakra*) und Spiralen der Eskalation. Das Gute an diesem Nexus ist, dass auch Einsicht sich spiralisch und sogar viral ausbreiten kann. Auch Einsicht kann sich exponentiell ausbreiten und dabei wie eine Seuche eine ganze Population erfassen. Nicht nur Hass und Verachtung sind ansteckend, auch Liebe kann anstecken. Vertrauen ist ansteckend. Lachen, Lächeln, Heiterkeit und Freude sind ansteckend.

Nicht immer und überall gelingt diese Ansteckung, denn oft sind die Individuen oder Kollektive, die da mit Liebe angesteckt werden sollen, traumatisiert. Deshalb müssen die Missionare der Liebe, des Lächelns und der Heiterkeit dabei sehr behutsam vorgehen. Wer als Verkünder der Liebe zu aufdringlich ist mit der frohen Botschaft, wer zu pathetisch oder zu rechthaberisch damit umgeht, wird für einen Heuchler gehalten, vor dem man sich ganz besonders in Acht nehmen müsse. Und es gibt sie ja auch, die Heuchler und Schönredner – Achtsamkeit und Vorsicht sind auch hier gute Mitspieler im Team.

## **Viktor Frankl**

Um Frieden zu schaffen brauchen wir ein solches Vertrauen, wie der jüdische Arzt und Psychotherapeut Viktor Frankl es hatte, als er nach der Befreiung aus den KZs der Nazis nach Wien zurückkehrte, zurück in die Gesellschaft, die ihn ausgeliefert und den größten Teil seiner Familie vernichtet hatte. Jeder von uns hat dieses Urvertrauen in sich, egal wie oft es missbraucht und enttäuscht wurde. Einige von uns hatten das Glück überwiegend Vertrauen erlebt zu haben. Andere erlebten vor allem Konflikte und Misstrauen. Aber bei allen ist das Urvertrauen noch da, wir müssen nur tief genug graben, dann finden wir es und können es anzapfen. Und auch für die schwer Enttäuschten gilt: Der völlige Verzicht auf das Urvertrauen wäre ein größerer Verlust als alles, was man an Enttäuschungen mit Menschen erleben kann.

Und was Viktor Frankl anbelangt: Er hatte nicht nur den Mut zur Versöhnung, sondern noch viel mehr: Seine Kernbotschaft ist, dass uns erst das Finden eines Sinns den Mut zum Leben gibt, den Mut zum Versöhnen und Verzeihen, zur Liebe und zum immer wieder neu Aufstehen und neu Beginnen. Wir selbst sind es, die diesen Sinn kreieren müssen; er wird uns nicht zugewiesen von irgendeiner äußeren Stelle, von der wir dann ja doch wieder abhängig wären.

### **Opfertäter**

Der Holocaust führte zur Staatsgründung von Israel, die dann zu den Nahostkriegen führte bis hin zum heutigen Dschihadismus. Gewalt erzeugt wiederum Gewalt, Opfertäter erzeugen Opfertäter. Auch beim Missbrauch in den Familien ist es ja so, dass die Täter überwiegend selbst Menschen sind, die als Kinder missbraucht wurden.

Zu den grausamsten Gewalthandlungen, die Menschen einander antun können, gehört auch die seit Jahrtausenden tradierte weibliche Genitalverstümmelung, die *female genital mutilation*, abgekürzt FGM. Gemäß der Weltgesundheitsorganisation WHO gibt es heute zwischen 100 und 140 genital verstümmelte Mädchen und Frauen, ungefähr 3 Millionen kommen jährlich hinzu. In absoluten Zahlen nimmt diese Beschneidung sogar noch zu, und sie wird überwiegend von denen ausgeführt, die sie selbst erlitten haben: Beschnittene Frauen sind es, die die heranwachsenden kleinen Mädchen beschneiden, die meisten von ihnen sind sozial hoch anerkannte Hebammen. Sie tun es aus Überzeugung. Sie wollen aus den kleinen Mädchen »gute Mädchen« machen, die so sind, wie es sich gehört.

### **Alles Private ist auch politisch**

Auch hier zeigt sich wieder, dass die Trennung zwischen Privatleben und Politik eine künstliche ist. Unser Bedürfnis nach einem Intimleben, das wirklich intim ist, führt dazu, dass wir dieses verstecken. Die Geheimdienste aber haben reichlich Daten aus unserem Privat- und Intimleben spätestens dann, wenn sie uns aufgrund irgendeiner politisch relevanten Äußerung oder Aktivität »auf dem Schirm« haben – Whistleblower wie Julian Assange und Edward Snowden haben das unter höchstem persönlichen Einsatz eindrucksvoll belegt.

Dieses Intimwissen über uns macht uns erpressbar. Politische, wissenschaftliche oder künstlerische Karrieren können unter Umständen durch die gezielte Veröffentlichung eines solchen Wissens ruckzuck beendet sein. Das Wissen um diese Möglichkeit macht Angst und ist vermutlich ein Grund für die vielen allzu »kontrafaktischen«, aber mainstreamkompatiblen Aussagen so mancher Politiker oder Wirtschaftsführers. Es ist eben alles Private politisch, wie die 68er sagten. Heute, in Zeiten von Facebook, gilt mehr denn je. Und das Politische bestimmt unser Privatleben, das sowieso.

## **Aufbruch im Liebesleben**

Nicht nur im Zusammensein zwischen Nationen, nationalen Verbänden, Ethnien, Religionen und politischen Gruppierungen ist Angst kein guter Ratgeber. Die Angst vor Ablehnung beim Äußern von Wünschen und Mitteilen von Gefühlen ist der Hauptgrund, warum Beziehungen einschlafen und zum erotischen Flachland werden. Die Angst, in der Liebeswerbung zurückgewiesen zu werden, führt zwar noch nicht zum Krieg, aber sie verhindert das, was glücklich macht. Das gilt ebenso für die Anbahnung neuer Kontakte wie für den Spirit des Aufbruchs und »Geist des Anfängers« auch innerhalb einer bestehenden Beziehung. Liebe braucht nicht nur gute Gedanken, sondern auch Mut.

## **Ist der Dalai Lama qualifiziert?**

Tantra wird nicht nur »im Bett« praktiziert, wie alle wissen, die davon mehr als ein paar gängige Klischees mitbekommen haben. Der Dalai Lama ist zweifellos der bekannteste unter den (lebenden wie toten) Tantrikern. Auch außerhalb seiner spirituellen Schule (Gelugpa) ist er das weltweit hoch geschätzte Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, der auch *Tantra-Yana* genannt wird, tantrisches Fahrzeug – und meines Wissens hat er keine erwähnenswerte »Bett-Praxis« vorzuweisen, die ihn dafür qualifiziert. Sex beginnt im Kopf, Erotik erst recht, und noch viel mehr gilt das für Tantra, wobei ich hier mit »Kopf« das Geistige meine. Den Geist (*mens*), der auch das mit umfasst, was wir gemeinhin mit »Herz« meinen, unsere Gefühle und unsere geistige Haltung (engl. *attitude*).

## **Diesselts und jenseits des Begehrens**

Tantra pflegt vor allem einen anderen Umgang mit den Wünschen. Vielleicht kann man es so vereinfachen: Gegenüber dem normalen, weltlichen Streben nach Wunscherfüllung gilt der übliche spirituelle Weg als einer, der im Begehren die Ursache des Leidens sieht und deshalb versucht Wunschlosigkeit zu erlangen. Dieser Versuch ist jedoch ein weiteres Begehren, das wiederum Leiden schafft, weil die Wünsche ja nicht so einfach, hokuspokus, von allein verschwinden.

Der tantrische Weg ist demgegenüber mutiger: Er meidet das Begehren nicht. Er geht durch das Feuer des Begehrens hindurch, um auf diese Weise Gleichmut, Stille, Wunschlosigkeit zu erlangen. Dieser Weg ist gefährlich, zu viele haben sich hier schon verbrannt. Im Grunde aber ist dieser Weg der intelligentere: Er meidet nicht, er stellt sich dem Leben, und er bietet so die Chance auf einen sehr direkten Weg zum Frieden. Und auch zu himmlischen Gefilden der Ekstase. Vor deren Toren allerdings stehen alle Arten von Dämonen, die nur darauf lauern zu prüfen, wie groß unser Mut, wie aufrichtig unsere Liebe und wie tief unser Verständnis von uns selbst ist.

**Wolf Schneider**, Jg. 52. Autor, Redakteur, Kursleiter. 1971-75 Studium an der LMU München. 1975-77 in Asien. Seit 1980 Seminarleiter und Coach. 1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift *Connection*. Seit 2007 Theater, Kabarett, Humorworkshops. Kontakt: [schneider@connection.de](mailto:schneider@connection.de), Blog: [www.connection.de](http://www.connection.de)