

Zwischen Angst und Mitgefühl

Vom inneren Umgang mit der aktuellen Flüchtlingswelle

Das wohl aktuellste gesellschaftliche Thema ist hierzulande die Flüchtlingskrise. Aber erleben wir derzeit wirklich bereits eine Krise? Oder einfach nur eine neue Dimension eines Geschehens, das es schon immer gab? Dabei gibt uns das Wort „Krise“ einen Hinweis darauf, wie die aktuelle Flüchtlingswelle betrachtet wird, nämlich durch die Augen der Angst. Es ist höchste Zeit, dass wir erkennen, dass die größte Herausforderung zurzeit nicht im Außen, in der Bewältigung und Integration der Flüchtlingswelle, liegt, sondern im Inneren: im Umgang mit unserer Angst.

Angst ist ein ungeheurer Motor für vielfältige Abwehrmechanismen, die uns gegen die vermeintliche Bedrohung schützen sollen. Eine Abwehr ist wie eine Rüstung, die wir anlegen. Sie schottet uns ab und macht uns hart. Sobald die Angst uns besetzt und Abwehrreaktionen anspringen, werden das Herz und das Mitgefühl überdeckt. Die Folge ist, dass wir nur noch auf uns, auf unsere Sicherheit und unsere Bedürfnisse schauen, und das Gegenüber und das große Ganze aus dem Blick verlieren.

Angst und ihre Hintergründe

Der Vorgang der Verhärtung geschieht immer, wenn die Angst uns besetzt. Wir können sie beobachten, wenn wir uns von einem Nachbar bedroht fühlen, und genauso, wenn uns eine diffuse neue gesellschaftliche Entwicklung ängstigt. Gerade unkonkrete, diffuse Entwicklungen bieten ein breites Projektionsfeld für innere diffuse Grundängste. Egal ob es in uns ein unterschwelliges Unsicherheitsgefühl gibt oder eine grundlegende Sorge darum, genug zu bekommen oder eine Angst davor, ausgeliefert zu sein und überwältigt zu werden, all diese Grundängste werden aktiv, wenn sich diffuse gesellschaftliche Entwicklungen anbahnen und wir endlich eine konkrete Ursache für diese Ängste, die uns unterschwellig plagen, ausmachen können.

Dabei verwechseln wir Ursache und Wirkung. Nicht die gesellschaftliche Veränderung ist die Ursache für unterschwellige Ängste, sondern sie ist die Projektionsfläche unserer Grundängste. Eine Flüchtlingswelle, wie wir sie derzeit erleben, bietet besonders viele Ansatzpunkte, um Grundängste darauf zu projizieren. Wenn wir als Kind Haltlosigkeit und keine äußere Sicherheit erfahren haben, dann liegt es nahe, uns vorzustellen, dass mit den Flüchtlingen „gefährliche Menschen“ zu uns kommen. Wenn unsere Bedürfnisse nicht adäquat erfüllt wurden und wir die grundsätzliche Sorge in uns tragen, ob wir genug bekommen, dann stellen sich Befürchtungen ein, dass Flüchtlinge unsere Arbeitsplätze und unseren Lebensstandard wegnehmen könnten. Grunderfahrungen von Ausgeliefertsein führen dazu, dass wir uns von der Masse an Flüchtlingen überrollt fühlen. Was immer uns innerlich ängstigt, auf eine so diffuse und komplexe gesellschaftliche Veränderung lässt sich alles projizieren.

An den Rändern unserer Identität

Eine besondere Angst, die in uns allen steckt, ist die Angst vor dem Fremden. Das andersartige Aussehen, die Kopftücher, die unbekannte Religion, die fremdklingende Sprache sowie unbekannte Sitten und Gebräuche, wecken in uns Unsicherheit und diffuse Bedrohungsgefühle. Im Vertrauten und Bekannten fühlen wir uns wohl und sicher. Hier fühlen wir uns beheimatet. Tatsächlich wird das Vertraute zu

einem wesentlichen Teil unserer alltäglichen Identität und gibt uns Halt. Wenn wir jetzt mit dem uns Unvertrauten konfrontiert werden, rüttelt das an den Grundfesten unserer Identität. Das ist unbequem und macht unsicher, denn um uns für das Fremde zu öffnen, müssen wir über die sicheren Grenzen unserer Identität hinausgehen.

Besonders in der gesellschaftlichen Debatte über die „islamische Unterwanderung unserer christlichen Kultur“ spiegelt sich diese Grundangst wider. Unsere Gesellschaft ist nach wie vor stark christlich sozialisiert und unabhängig davon, wie viele Menschen noch in die Kirche gehen, ist die christliche Religion ein wichtiger Teil unserer Identität. Die Rituale des Christentums sind vertraut, die der Moslems nicht. Obwohl bereits viele Muslime in unserem Land leben, sind wir nach wie vor kaum im öffentlichen Leben damit konfrontiert. Wenn jetzt die meisten Flüchtlinge Muslime sind, dann liegt die eigentliche Schwierigkeit nicht darin, dass noch mehr Moscheen entstehen werden, sondern im Festhalten an unserer christlichen Identität.

Dabei ist es wichtig, dass wir uns daran erinnern, dass es nicht darum geht, unsere christliche Identität aufzugeben, sondern lediglich darum, diese zu erweitern. Wir müssen anerkennen, dass es keine homogenen Gesellschaften gibt und auch niemals geben kann. Aus der Ökologie wissen wir, dass die Vielfalt ein entscheidendes Merkmal einer intakten Natur ist, nicht die Monokultur. Bereits jetzt leben in diesem Land Christen, Muslime und andere Religionsgemeinschaften. Sie alle sind ein natürlicher und wertvoller Bestandteil unserer lebendigen Gesellschaft.

Mitgefühl öffnet

Am einfachsten können wir eine Öffnung unserer Identität zulassen, wenn wir nicht auf die fremde Kultur oder die fremde Religion schauen, sondern auf das, was uns alle verbindet: das Menschsein. Mit der Flüchtlingswelle kommen keine Muslime oder Jesiden oder Andersgläubige zu uns, sondern Menschen aus schwierigen und schwierigsten Lebenssituationen. Menschen aus Kriegsgebieten, die täglich um das eigene Leben oder das Leben ihrer Kinder Angst haben müssen. Menschen, die nicht wissen, wie sie ihren Lebensunterhalt bestreiten sollen. Menschen, die wegen ihrer Religion oder ihrer politischen Meinung verfolgt werden. Menschen, die keine Perspektive für ihr Leben oder das Leben ihrer Kinder sehen. Wenn wir auf das Menschsein und auf das konkrete Leiden in all diesen Menschen, die aus fernen Ländern zu uns kommen, schauen, dann wird sich wie von selbst unser Mitgefühl für sie öffnen und das Trennende einer fremden Kultur zurücktreten.

Wir kennen vielleicht die Werte und Gebräuche Andersgläubiger nicht und wir können vielleicht nicht verstehen, wie sie leben und sich verhalten, aber wir kennen Schmerz und menschliches Leiden. Wir können nachfühlen, wie es sich anfühlt, wenn jeden Tag unser Wohnort bombardiert wird, wenn wir täglich um das Leben unserer Kinder Sorge tragen müssen, wenn wir nicht wissen, wie wir uns und unsere Familie ernähren sollen und ahnen, wie es sich anfühlen muss, wenn es keine Perspektive für das eigene Leben und das Leben unserer Kinder gibt. Diese und ähnliche Erfahrungen gehören zum kollektiven Bewusstsein aller Menschen und Kulturen. Alle Menschen, unabhängig von Rasse und Kultur, sehnen sich nach Sicherheit, nach Versorgung ihrer Grundbedürfnisse und nach einem Leben, in dem sie und ihre Kinder sich in Freiheit und Würde entfalten können. Diese kollektiven Erfahrungen des Leidens und diese Sehnsüchte sind viel grundlegender als alle kulturellen und religiösen Verschiedenheiten.

Auf dieser Ebene sind wir zutiefst verbunden und können uns in unterschiedlichste Menschen und Lebenssituationen einfühlen. Aus dieser Empathie entsteht das natürliche Bedürfnis, auf diese Menschen zuzugehen. Plötzlich leiten uns nicht mehr das Trennende und die Angst vor dem Fremden, sondern das Verbindende und das Mitgefühl für das menschliche Schicksal. Das gibt uns die Kraft, die Grenzen der eigenen Identität zu überschreiten und uns für das zu öffnen, was außerhalb des vertrauten Terrains liegt.

Mitgefühl ist die Kraft, die unsere Selbstgrenzen überschreiten lässt, wogegen Angst die Grenzen unserer Identität immer mehr festzurrt. In der Angst schotten wir uns ab und werden starr. Wir mauern uns gleichsam in der kleinen und bekannten Welt unserer Ich-Identität ein. Wollen wir das wirklich?

Unsere Ängste umarmen

Unabhängig davon, ob ein Mensch spirituell orientiert ist oder nicht, wird er oder sie durch eine gesellschaftliche Veränderung wie der aktuellen Flüchtlingswelle mit beidem reagieren: mit Angst und mit Mitgefühl. Machen wir uns nichts vor. Auch wenn wir zum Beispiel die christlichen Werte des Mitgefühls hochhalten oder einer politischen Strömung angehören, die grundsätzlich die Offenheit für anderslebende Menschen propagiert, können in der aktuellen Situation trotzdem innere Ängste auftauchen. Wenn es diffuse Grundängste in uns gibt (und wer ist schon frei davon), dann können diese hochgespült werden. Das ist ganz natürlich und noch kein Problem.

Die Frage ist aber, wie wir mit diesen Ängsten umgehen. Erkennen wir, dass das Problem nicht die Flüchtlinge sind, sondern unsere Grundängste? Oder nähren wir die Angst, indem wir auf das Andersartige und Fremde in den Flüchtlingen schauen? Flüchten wir uns in Abwehrreaktionen, in dem wir fordern, die Landesgrenzen dicht zu machen und den Kontakt mit den Flüchtlingen zu vermeiden? Bestätigen wir unsere Ängste durch Diskussionen, in denen Generalisierungen stattfinden und wir nur noch von „den Muslimen“ und einer „Masse an Flüchtlingen“ sprechen, und nicht mehr von einzelnen Menschen und Schicksalen? Versuchen wir uns die Weltlage mit Verschwörungstheorien und einfachen Rezepten zu erklären, um die eigene Ohnmacht abzuwehren?

Wir wissen von der psychotherapeutischen Arbeit mit Angstpatienten, dass jede Vermeidung der Angstsituation die Angst in die Höhe treibt. Ein Teufelskreis beginnt. Eine Person, die unter Ängsten leidet, versucht der Angst zu entkommen, indem sie sich immer mehr vor der scheinbaren Bedrohung abschottet. Doch das Gegenteil geschieht. Die Angst wird mit jeder Vermeidungsreaktion größer und größer. Genau das könnte jetzt auch kollektiv in unserer Gesellschaft geschehen, wenn wir uns nicht der Angst stellen und auf Vermeidungsreaktionen verzichten.

Daher liegt die große Herausforderung zur Zeit darin, unsere Ängste zu fühlen, ohne uns davon leiten zu lassen. Wir dürfen Ängste haben. Es ist sogar wichtig, sie nicht zu verschleiern oder zu rationalisieren. Erst dann können wir tiefer schauen und erkennen, dass es unsere eigenen Grundängste sind, die durch die Weltlage ausgelöst werden. Wenn wir uns die Ängste eingestehen, dann können wir uns im nächsten Schritt diesen Ängsten widmen, sie gleichsam mit unserer Aufmerksamkeit und unserem Mitgefühl umarmen, bis wir den „Ort der inneren Sicherheit“

wiederentdecken. Dieser kann niemals im Außen gefunden werden, sondern nur im Kontakt zu unserer Essenz – der Seins-Realität in unserer Seele. Von hier aus ist es ein leichtes, die Verbundenheit und das Mitgefühl für andere Menschen zu verspüren. Dann – aus der Kraft des Mitgefühls heraus - werden wir uns vollkommen anders auf Menschen auf der Flucht oder auf Menschen aus fremden Kulturen beziehen als aus unseren Ängsten heraus.

Eine Gesellschaft des Mitgefühls

Letztlich ist das Mitgefühl die Kraft, die unsere Ängste transformieren und unsere Selbstgrenzen überwinden kann. Das hat nicht nur für uns selbst eine große Bedeutung, weil wir uns dann nicht mehr so bedroht fühlen und einen neuen Sinn im Leben erfahren, sondern es wirkt unmittelbar in die Gesellschaft hinein. Viele Menschen bewegt die Frage, ob es der Menschheit jemals gelingen wird, Gewalt, Krieg und menschengemachtes Leiden zu überwinden und ein friedliches Zusammenleben auf der Erde zu ermöglichen. Der erste und vielleicht entscheidende Schritt dazu scheint mir, dass wir unsere Ängste überwinden und uns in eine Gesellschaft des Mitgefühls verwandeln, denn mit jedem Menschen, der sich vom Herzen leiten lässt, kommen wir dem Frieden unter Menschen näher.

Wir haben nicht die Macht, auf dieser Welt Konflikte und Gewalt zu beenden und wir können Vertreibung und Kriege nicht stoppen. Aber wir können diese Welt Schritt für Schritt in einen Ort des Mitgefühls verwandeln. Vielleicht ist das Paradies kein Ort ohne Schmerz, Gewalt und Leiden, sondern eine Gesellschaft des Mitgefühls.

Von Richard Stiegler

Zum Autor:

Heilpraktiker, Ausbildungen in Methoden der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie und langjährige Meditationspraxis (Vipassana). Psychotherapeut in eigener Praxis, als Kursleiter für Transpersonale Prozessarbeit und Meditationslehrer tätig. Seit 2001 Gründung einer eigenen Schule der transpersonalen Psychologie (SEELEundSEIN) und Leitung von Ausbildungs- und Fortbildungskursen. Buchautor

