

**Im September 2008**

**Das Angst- und Gewaltsyndrom, eine Zeiterscheinung?**

**Von Dr. Margret Rueffler**

Entspricht es unserem heutigen Zeitgeist, dass ein Shift des Menschen in seiner Haltung der Gewalt und Angst gegenüber stattfindet?

Mehr und mehr begegen mir im Alltag Menschen - Verwandte, Nachbarn, die nicht wissen, wie sie mit ihren inneren und äußeren Konflikten und der Überschwemmung von Angst und Gewalt umgehen koennen, die aus dem Gleichgewicht sind und kein Werkzeuge besitzen um sich damit konstruktiv auseinanderzusetzen.

In Zeitschriften, Fernsehen, Filmen, Werbung, Musik, MTV, Internet und Videospieleen wird Gewalt und Brutalität benutzt, um die Adrenalinproduktion anzuregen und die Menschen in die Faszination, die Gewalt ausübt, hineinzuziehen. Gehe ich in diese Gefühle hinein, dann gebe ich der Macht Gewalt die über mich.

Dadurch wird die Gewalt immer mehr als selbstverständlicher und als normaler Bestandteil unseres Lebens angenommen, und ich glaube, ich bin machtlos dagegen. Da die Reizschwelle steigt, je haeufiger ich ihr ausgesetzt bin, muss Gewalt immer drastischer und visueller dargestellt werden.

Ich will will nicht mehr hinschauen und stelle den Fernseher ab. Die Bilder von Gewalt koennen jedoch so faszinierend sein, dass ich den Fernseher nicht abstellen kann und in ihren Bann gezogen werde.

Wie kann ich lernen anders mit den von allen Seiten, aus allen Kanaelen überschwemmenden Bildern und Nachrichten von brutaler Gewalt umzugehen? Ist dies möglich? Wenn ja, wie kann das von statten gehen?

Ein wichtiger Schritt ist, Gewalt in ihren verschiedenen Verkleidungen und Formen zu erkennen, ohne sich von ihr faszinieren zu lassen. Wende ich mich vollständig ab, aus Angst und Gleichgültigkeit, kann ich keinen neuen Umgang mit ihr finden. Werde ich mir bewusst, in welchem Netz von Angst und Gewalt mein Leben eingesponnen ist und in dem ich mich bewege und gefangen bin, erkenne ich wie meine Handlungen, Reaktionen und Lebensqualität davon bestimmt werden. Dazu gehören auch die unscheinbaren Handlungen, wie alles ab- und verschließen aus Angst, es könnte jemand einbrechen.

Gewalt hat viele Gesichter, von körperlicher Gewalt über emotionale und subtile Formen – vom Selbstmordattentäter, der sich und andere durch eine Explosion in die Luft sprengt und anderen damit seinen Willen, sie mit in den Tod zu nehmen, aufzwingt. Bis hin zur subtilen emotionalen Manipulation.

„Und bist du nicht willig, so brauch ich Gewalt“ drohte der Erlkönig im Gedicht von Goethe dem Knaben.

Gewalt ist also etwas, was mit mir gegen meinen Willen und auch einer Gruppe von Menschen gegen ihren Willen geschieht.

Wille ist meine lebengebende Energie, die mir meine Kraft gibt zu leben und in dieser Welt zu handeln und mich auszudrücken. Die unbändige Kraft, die der Zellvermehrung im ungeborenen Menschenwesen unterliegt, dem Wachsen der Natur, ist der LiebeWille. Sie lässt das Wunder „Leben“ entstehen. Sie unterliegt meiner Fähigkeit zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Gewalt könnte man also definieren als ein gewaltsamer Eingriff in den Fluss der Lebensenergie, der ihn erstarren und einfrieren lässt, ein Einschlag, der einen Schock hervorruft.

Gewaltakte missachten das Leben und den Menschen, und beeinflussen daher den gesunden Lebensfluss und damit die Lebensqualität. Achtung und Wertschätzung des Lebens und des Menschen als eine innere Haltung sind essentiell, um in dynamischer, friedlicher Kooperation miteinander zu leben.

Liebe und Wille sind Gefährten, die in der Lebenskraft zum Ausdruck kommen.

Gewalt und die Angst davor erscheinen meist auch als ein Gespann, das sich perfekt ergaenzt. Das eine löst das andere aus. Beide haben im Alltag ihren Eingang gefunden, und durch den Fokus und die ständige Aufmerksamkeit darauf in Medien und Internet werden sie genährt und verstärkt.

Wie ist es möglich, dass wir diese Intensivierung der Gewalt und Angst als einen Teil des normalen Zustands unseres heutigen Lebens akzeptieren?

In der traditionellen Psychologie gilt die Existenzangst als die Grundlage des menschlichen Verhaltens. Durch diesen Glauben und die Akzeptanz dass es so ist, gebe ich der Angst die Macht über mich, mein Verhalten zu beherrschen und zu bestimmen. Unsere heutige Realität, unser Alltag, sind mehr oder weniger subtil auf dieser unterliegenden unbewussten Angst aufgebaut – wie zum Beispiel, ich muss gewinnen, ich muss besser sein als andere, sonst werde ich nicht anerkannt.

Diese Einstellung löst eine grundlegende Ver-rückung aus. Das Potenzial meiner Lebensenergie und des Lebensflusses wird von Angst überlagert, dadurch verdeckt und nicht mehr sichtbar. Durch diese Verschiebung wird die Angst als Grundlage des Lebens gesehen, und sie erhält die Macht, unser aller Verhalten zu bestimmen.

Diese Angstkonditionierung verursacht die inneren Kämpfe, sozialen Ängste, Zweifel, die Angst zu verlieren was ich liebe, die Arbeit zu verlieren.

Die Angst und Gewalt kann nur da herrschen, wo sie vom Menschen und anderen Lebewesen erfahren wird. Sie kann nicht existieren, wenn sie nicht die gesunde Lebenskraft überlagern kann.

Das Leben und die Lebenskraft muss also vor dem Beginn der Angst vorhanden gewesen sein. Es muss einen Anfang der Angst und Gewalt gegeben haben. Sie kann nicht existieren, es sei denn, sie kann sich vom Lebendigen nähren, von meiner Lebensenergie, meinem Potenzial, indem sie es erstickt.

Es geschieht eine Ver-rückung – wenn das Potenzial des LiebeWillens von der Gewalt und Angst überlagert und verdeckt wird, kann ich es nicht mehr erkennen. Ich fange an, mich mit der Angst zu identifizieren und beginne zu glauben, ich sei die Angst. Das Gefühl der Angst zieht mich zusammen, macht mich rigide. Sie friert meine Lebensenergie und Kraft ein. Es gibt unzählige Beispiele, wie die Angst zur Unterdrückung und zu Kriegen führt und damit die Angst vor der Gewalt verstärkt. Handelt es sich zum Beispiel um Politiker, die Angst haben die Macht zu verlieren, wird sie als Manipulationsmittel zur Machtausübung benutzt. Auch die Angst eines Ehepartners, der geschlagen wird, gehört dazu, genauso wie die Angst eines Kindes, sich anpassen zu müssen um geliebt zu werden.

Die Angst, die nach der Explosion von 9/11 entstand, die Millionen von Menschen mit Entsetzen in ihren Bann zog und als eine Reaktion auf diese Angst ein riesiger Sicherheitsapparat, der die Freiheit jedes einzelnen eingrenzt entstehen konnte. Mit anderen Worten, die Gewalttat von einigen wenigen verursachte eine weltweite Panik. Durch ihre Tat konnten sie Massen von Menschen in die Angst hineinmanipulieren und damit ihre Reaktionen und ihr Verhalten bestimmen.

Was macht die Gewalt so anziehend?

Nehme ich einen Selbstmordterroristen, dessen Ideal eine Islamisierung der ganzen Welt ist, und die Zerstörung unserer westlichen Werte sind, ist die Werteverchiebung leichter erkennbar. Eine Idealisierung der Gewalt und des eigenen Todes findet statt, das Leben der Opfer zählt nicht, und es lockt das Versprechen des Eingangs ins Paradies nach dem Tode. Eine totale Verneinung und Missachtung des Lebens, des eigenen und das anderer wie verschieden auch immer die persönlichen Beweggründe sein mögen die dazu führen.

Der Tod wird idealisiert und das Ziel heiligt alle Gewalt. Selbstmord und Terrorismus werden als nachahmenswert und heldenhaft hingestellt. Das Leben zu achten und zu respektieren, auf eine friedliche dynamische Kooperation hinzuarbeiten, findet keinen Raum in dieser Sichtweise.

Wie kann zum Beispiel dieses Phänomen der Jugendgewalt, die in der Schule stattfindet und sich gegen sich selbst und andere richtet, sich gegen ältere und hilflose Menschen richtet, verstanden werden? Gruppen von Jugendlichen, die Angehörige von Minderheitsgruppen, Ausländer und ältere Menschen gewaltsam zusammenschlagen? Es scheint ein Hoch-, ein falsches Machtgefühl zu auszulösen, Wehrlose und Schwächere zusammenzuschlagen. Keines dieser Verhalten wertschätzt, respektiert und achtet das eigene Leben - und das des anderen.

Im Falle des Terroristen werden durch die Gewalttat der eigene Tod und das Töten der Opfer im Namen Gottes idealisiert.

Auch Jugendgewalt auf den Straßen, die physische Überlegenheit über andere und die Lust an der Zerstörung – auch sie ist nicht lebensbejahend, sondern endet oft tödlich.

In allen diesen Fällen wird menschliche kreative, kostbare Lebensenergie, in Angst und Gewalt verwandelt, und bei jeder Verwandlung und Wiederholung wird das individuelle und kollektive Muster der Gewalt verstärkt.

Wie kann dieser Glaube an die Allmacht der Angst und Gewalt wieder zurechtgerückt werden?

Es bedarf des Erkennens meines Potenzials meiner Lebensenergie und Lebenskraft als mein Geburtsrecht, und wie sie von der Gewalt und der Angst überlagert und verdeckt werden.

Durch diese Überlagerung glaube ich an die Macht der Angst als Grundlage meines Lebens.

So gebe ich ihr die Macht, mein und unser Verhalten zu bestimmen.

Ich kann lernen, bewusst zu werden, wenn ich Angst empfinde, sie zu erkennen, sich ihr zuzuwenden, sie anzuschauen. Ich kann wahrnehmen, wie und wo ich aus Angst heraus handle, wie ich mich verhalte und wie ich auf Angst reagiere. Ich kann lernen, mich selbst mit meinen Ängsten anzunehmen, meine Ängste zu halten, wie ich ein kleines Kind in die Arme nehmen würde, liebevoll und schützend.

Um dies umzusetzen, bedarf es der Herzensqualitäten und Herzenskraft. Kann die Angst liebevoll gehalten werden, wird die Lähmung gelöst, das unterliegende lebensbejahende Potenzial wird wieder sichtbar und kann in kreative Handlung fließen. Dadurch verändert sich mein Verhalten, meine Lebensqualität und vertieft sich entsprechend.

Ich kann mich zum Beispiel fragen, ob ich alle diese angstausslösenden Nachrichten, von denen ich alltäglich überschwemmt werde, aufnehmen möchte und bewusst wählen, mich dem weniger auszusetzen. Die Angst und Gewalt werden versuchen mich zu faszinieren, lassen mein Adrenalin fließen und halten mich so in ihrem Bann.

Eine Alternative wäre, die Nachrichten abzuschalten, mich bewusst konstruktiven und lebensbejahenden Themen zuzuwenden, ein gutes Buch zu lesen, im Garten die Erde zu spüren, im Wald spazieren zu gehen, mich für einen wohltätigen Zweck zu engagieren.

Jedesmal, wenn ich dies wähle, lenke ich meine Lebensenergie in eine lebensbejahende Bahn.

Sie wird nicht in die Angst- und Gewaltver-rückung gelenkt.

Jeder Einzelne und das Verhalten jedes Einzelnen beeinflussen die individuellen und kollektiven Angstmuster.

Wenn ich mir vorstelle, wie viele Menschen unter Angst vor Gewalt, zum Beispiel im Irak, leiden und diese einzelnen Ängste ein gemeinsames großes Angstfeld bilden, in dem sie gefangen sind, bekomme ich eine Ahnung von der subtilen Macht der Angst und Gewalt.

Bewege ich mich in diesem Feld, verstärke ich es durch meine eigenen Ängste und gleichzeitig wird meine Angst vor der Gewalt durch dieses Feld verstärkt. Je mehr sich diese

Felder durch die kollektiven Gefühle verstärken, bilden sie einen Sog der mich in ihren Einfluss und Bann zieht.

Bringe ich mich in Einklang mit meinem unterliegenden Potenzial, meiner Lebensenergie, meinem LiebeWillen, der Bejahung des Lebens, beeinflusse und verstärke ich die lebengebende Energie, und indem ich dem zuwende und meine Aufmerksamkeit dahinlenke, wird das Angstfeld von mir nicht weiter genährt.

Wenige Menschen sind sich ihrer Macht bewusst, über den Einfluss, den sie ununterbrochen auf das Kollektiv, damit auf andere und Geschehnisse ausüben. Werde ich dessen gewahr, kann ich wählen, es durch ein bewussteres Verhalten zu beeinflussen.

Dieser Einfluss, die Angst und die Gewalt nicht mehr durch meine Gedanken und Gefühle zu nähren, den ich bewusst ausüben kann, ist mein Werkzeug zur Veränderung der Angst und Gewaltmuster. Dies kann mein Beitrag sein

Naturereignisse von weiten Ausmaßen die grössere Menschengruppen betreffen, die Angst und Panik auslösen, verstärken dieses Muster, das sich durch Wiederholung entwickelt und verstärkt.

Traumatische Erfahrungen und Ereignisse wie vergangene Meteoriteneinschläge, Kriege vertiefen und festigen es immer mehr in der Erde und im Menschen. Wir haben heute seinen Ursprung vergessen und es ist ins Unterbewusstsein gesunken.

Jeder neue Krieg und Gewalt verstärkt das bereits durch viele vorhergegangene Kriege tief Verankerte und es wird sichtbar.

Wir sagen wir wollen keine Gewalt und Krieg und sind jedoch scheinbar unfähig den Frieden zu leben.

Um den Einfluss der Gewalt und die Ausmasse der Angst besser zu verstehen, kann ich das Psyche der Menschheit als aus verschiedenen Mustern bestehende Energiefelder wahrnehmen,

durch vielfache Wiederholung der Vergangenheit manifestiert, in die jeden Einzelnen, seine Familie, Gruppe, Nation und die Menschheit als ganzes beeinflusst wird.

Wir selbst beeinflussen wir diese Energiefelder unbewusst. Jedesmal, wenn ich mich von der Angst anstecken lasse, verstärke ich das alte Gewalt-Angst-Muster und damit das Gewalt-Angst-Energiefeld. Vielleicht kann ich es so sehen: indem ich mich durch meine Angst in dieses Energiefeld hineinziehen lasse füttere ich das Muster mit meiner Energie und bekomme eine kräftige Ladung zurück, die wiederum mein eigenes Gewaltpotenzial auflädt. Wenn hunderttausende von Menschen in einer Tsunami in Todesangst umkommen, oder Ängste vor von Menschenhand verursachten Traumata und Erfahrungen wie Krieg, Selbstmordattentäter, baut sich ein riesiges kollektives Angstfeld auf, in das ich hineingezogen werde, und das gleichzeitig meine eigenen Ängste und Gewalttendenzen aktiviert. –

Dieses kollektive Feld nimmt Einfluss auf meine Handlungen.

Die Angst ist nicht begrenzt auf das Gebiet wo das Trauma und die Gewalt stattfand, sondern, wie den Finger in die Steckdose steckend, verbündet sich die Energie dieses Felds sofort mit meinen Ängsten, den Angstfeldern im Kollektiv, und beeinflusst damit die Handlungen Einzelner, von Gruppen, Nationen und der Menschheit als Ganzes.

Durch die Wiederholungen von Gewalt und Angst in der Geschichte der Menschheit sind diese gewaltigen Felder aufgeladen und beeinflussen unsere Handlungen.

Was kann ich aus der Begegnung mit der Gewalt lernen? Gewalt kreiert Gewalt.

Angst vor der Gewalt lässt mich erstarren oder führt mich in die Aggression und bestimmt so meine Lebensqualität. Angst kreiert mehr Gewalt und Gewalt kreiert mehr Angst. Sie sind ein Gespann, das sich gegenseitig auf Kosten unseres Potenzials, der Lebensenergie und dem/der LiebeWille ernährt.

Der Kreislauf wird verstärkt durch Wiederholung und ist todbringend.



Gleichzeitig zeigt mir die Gewalt auch auf, dass ich eine Wahl habe, innerlich und äußerlich nein zu sagen, mich nicht von ihrer explosiven und todbringenden Kraft faszinieren zu lassen, und mich dem Leben voll zuzuwenden und es zu bejahen.

Wählt dies jede/r individuell im Innern und nach Aussen, gebe ich meine kostbare Lebenskraft in kreative konstruktive Handlung, steht diese nicht mehr der Gewalt und Angst zur Verfügung.

Gewalt lehrt mich bewusst zu wählen, und die Achtung und die Wertschätzung des Lebens Die bewusste Wahl, mich meinem innersten, tiefsten Potenzial, der Lebensenergie und (dem/der) Liebewille zuzuwenden und mich damit in Einklang zu bringen, verändert den Fluss meiner Lebensenergie und lenkt ihn in konstruktivere Bahnen, die nicht mehr die Angst und Gewalt nähren.

Die Lebensqualität, die entsteht, kann das Gespann von Freude und Dankbarkeit wieder begrüßen.

*Margret Rueffler Ph.D., ist transpersonale Psychologin und arbeitet seit ueber 20 Jahren auf internationaler Ebene mit der Vorbeugung von kollektiver Gewalt. Sie unterrichtet und haelt Vortraege auf internationaler Ebene und entwickelt eine neue Perspektive , **die Psychologie der Nationen.** [www.pppi.net](http://www.pppi.net) [info@pppi.net](mailto:info@pppi.net)*