

Das Böse

Gewalt (auch) in der Kommunikation

Warum tötet der Mensch?

Gewalt (auch) in der Kommunikation

Dezember 2021

Wie kommt die physische Gewalt in die Welt?

Mit der Erfindung von Muskulatur und Mobilität bei den Tieren. Durch die Muskulatur entsteht eine physische Gewaltmöglichkeit und auch Notwendigkeit. Tiere und der Mensch können sich nicht, wie die Pflanzen, von Anorganischem ernähren, sondern brauchen Organisch-Lebendiges, das heißt, sie müssen töten um zu leben.

Wie kommt die psychische Gewalt in die Welt und in die Kommunikation?

Durch den Menschen, angetrieben durch seinen Überlebensimpuls. Solange der Mensch sich damit identifiziert und vor seiner existentiellen Angst und Ohnmacht innerlich davonläuft, setzt er zusätzlich zur physischen Gewalt auch psychische Gewalt ein: Kontrollieren, Beherrschen, Manipulieren, Ausbeuten, Versklaven, Unterdrücken ... Dies macht der Mensch kommunikativ u.a. durch: schreien/brüllen, schweigen/verweigerung, herabwürdigen, lächerlichmachen, lügen, suggerieren, projizieren, verwirren, unterschlagen wesentlicher Informationen, desinformieren, dogmatisieren, Mobbing, Intrige, Beleidigung, üble Nachrede, abhängig machen, „Gehirnwäsche“, ideologisieren, überreden, befehlen ...

Wie kann gewaltfreie Kommunikation gelingen?

Es beginnt beim Menschen selbst und seiner Innerlichkeit

1. Bewusstmachung und Würdigung des eigenen Überlebensimpulses
2. Einfühlerndes sich bewusstmachen der eigenen Existentialität: Fühlen der eigenen Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst ... angesichts dessen, dass der Mensch die wesentlichen Dinge *nicht* unter Kontrolle hat. Dieses Fühlen befreit von den Zwängen der Kontrolle des nicht-kontrollierbaren, und öffnet das Herz für die menschlichen Existentialität.
3. Überwindung der in der Kindheit erfolgten unvermeidlichen Entfremdung durch gefühlte Wiederannäherung an die Existentialität des Lebens und Seins. Im Kontakt sein mit den eigenen Gefühlen, wodurch Mitgefühl „von alleine“ entsteht.
4. Sich den Unterschied bewusst machen zwischen a) einem Gefühl und b) dem Impuls aus dem Gefühl. Ein auf-den-Tisch-hauen oder Schreien ist nicht Wut, sondern der Impuls aus der Wut. Ein Schweigen, aus Angst etwas falsches zu sagen, ist nicht die Angst, sondern der Impuls aus der Angst.

5. Anhalten einüben, das heisst, alles (in einer Kommunikationssituation) zu fühlen, ohne *impulsiv* den Impulsen aus den Gefühlen zu folgen. Dadurch erweitert sich das Spektrum der eigenen Reaktionsmöglichkeiten, von Schweigen über sachlich sprechen bis zu einem leidenschaftlichen Plädoyer für eine Sache oder einen Menschen. Gleichzeitig ist durch das Fühlen die eigene Reaktion von Mit-Gefühl getragen.
6. Sich bewusstmachen der eigenen Gefühlsproduktion durch Vorstellungen, Ideale, Erwartungen (als Gefühle aus zweiter Hand). In der Lage sein, die Gefühlsproduktion zu reduzieren, um mehr das zu fühlen, was man tatsächlich fühlt.
7. Untersuchen der eigenen Haltungen im Hinblick auf einengende Aspekte bei der Kommunikation. Typische Sätze, welche aus einengenden Haltungen stammen können, sind: "ich kann mich nicht durchsetzen"; "andere wissen mehr als ich"; "auf Autoritäten muss man hören"; "andere haben keine Ahnung"; "ich bin der/die Größte"; "um mich sicher zu fühlen muss ich alle(s) kontrollieren"; "es gibt nur (m)eine Wahrheit"; "es gibt keine Wahrheit und alles ist relativ"; "nichts Genaues weiss man nicht". Zur Entstehung derartiger Haltungen haben wiederum frühe Kindheitssituationen geführt, bei denen existentielle Gefühle als unaushaltbar erschienen, vor allem Angst.
8. Klärung der eigenen Intention: was möchte ich (in einer Kommunikation) und was nicht?
9. Einüben von Methoden und Techniken von Kommunikation

Durch 1-7 wird es einem Menschen unmöglich, auf eine psychisch-gewalttätige Weise zu kommunizieren, ohne dass es dafür bestimmte Regeln bräuchte. Mann/Frau fühlt auch in Auseinandersetzungen immer die Verbundenheit mit anderen, solange der Kontakt zum eigenen Gefühl (und den Körperempfindungen) und deren Veränderungen nicht abreisst. Das bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen, sondern beinhaltet auch ein kraftvolles psychisches Immunsystem und entsprechende Kommunikation gegenüber gewalttätiger Kommunikation anderer. 9 unterstützt den Menschen dabei, das, was er/sie möchte (8), auch kommunikativ rüberzubringen.

Warum tötet der Mensch?

Dezember 2020

„Als Herodes merkte, dass ihn die Sterndeuter getäuscht hatten, wurde er sehr zornig, und er ließ in Betlehem und der ganzen Umgebung alle Knaben bis zum Alter von zwei Jahren töten, genau der Zeit entsprechend, die er von den Sterndeutern erfahren hatte.“ – Matthäus 2,16–18

Ob dieses Ereignis nun Fakt ist oder Fiktion, Tatsache ist, dass der Mensch tötet, doch warum? Eine flapsige Antwort darauf ist: weil er es kann. Die Evolution hat ihn, im Unterschied zu den Bäumen, mit dieser Fähigkeit ausgestattet, körperlich, emotional, mental, und er macht - unter bestimmten Umständen - Gebrauch davon, auch unter

Verwendung von Waffen, die er selber herstellen kann. Welche Umstände können den Menschen dazu bringen? Eine wichtige Rolle dabei spielt der Überlebenstrieb, ebenfalls ein Geschenk der Evolution an alle Wesen.

Der Mensch, der sich nicht von Anorganischem ernähren kann, tötet, um physisch zu überleben. Das ist „alternativlos“, wobei es Abstufungen gibt: alles - vegetarisch - vegan. Seit dem die Tiere auf den evolutionären Plan getreten sind, ist das Töten um zu leben auf der Erde alltäglich geworden. Doch schon bei den Tieren geht es nicht nur mehr ums physische Überleben. Wenn der Platzhirsch sich in seiner Rolle herausgefordert fühlt, dann kämpft er, ebenso wie sein Rivale.

Der Mensch kann verletzen und töten wenn er physisch an Leib und Leben bedroht wird, und auch wenn er sich psychisch bedroht fühlt.

Erscheint das Leben für einen Menschen unaushaltbar, kann er sich selbst töten.

Erscheint ihm ein anderer Mensch oder eine andere Gruppe von Menschen als unerträglich, auch wenn er nicht von ihm oder ihnen physisch bedroht wird, kann er ihn oder sie töten oder einer Tötung zustimmen.

Ursache dieser Unerträglichkeit ist ein psychischer Schmerz oder eine Angst, die nicht ausgehalten werden können, verdrängt werden und die dann zu Handlungen „im Affekt“ oder geplant führen, in der - falschen - Hoffnung, dass wenn der Mensch oder die Menschen und ihre Ideen und Lebensweisen nicht mehr da sind, der unerträglich/verdrängte Schmerz verschwindet: „Damit ich (weiter)leben kann, musst du / müsst ihr sterben“ - als ein uraltes Opferprinzip.

Ein Selbstmordattentäter tut beides, er/sie tötet sich selbst um andere zu töten, für eine „höhere“ Idee/Ideologie.

Doch etwas im Menschen, wenn er sich selbst spürt, gibt ihm das untrügliche Gefühl, dass das Töten, wenn es nicht dem physischen Überleben dient, nicht richtig ist, und die Menschheit hat im Verlauf ihrer Geschichte einen äußeren und einen inneren Weg entwickelt um damit umzugehen. Der äußere Weg geht über Verhaltensvorschriften in Form von Geboten und Verboten wie: Du sollst nicht töten.

Der innere Weg geht über die innere Auseinandersetzung mit der Existentialität des Lebens und den damit verbundenen - oft als unaushaltbar erlebten - existentiellen Emotionen, allen voran die Angst vor Tod und Nichtsein, und der Auseinandersetzung mit konzeptualisierten und im Lebensverlauf angestauten Vorstellungs-Emotionen wie Groll und Rache, als eine Kombination von fixen Ideen/Ideologien mit einer entsprechenden Emotionalisierung. Weiterhin dazu gehört auch eine Auseinandersetzung mit den eigenen Haltungen, wie die Haltung von Unversöhnlichkeit, welche diesen Emotionen Halt geben und aus denen heraus Gedanken-Emotionen immer wieder neu hervorgerufen und lebendig gehalten werden.

Verhaltensvorschriften sind eine Notlösung, weil, wenn die innere Dynamik, die zum Töten aus Vorstellungen heraus führt, nicht gelöst ist, auch kein Frieden einkehrt - der wirkliche

Friede kommt von innen. Wie wir das bewerkstelligen können, dazu haben wir sowohl aus den spirituellen Traditionen wie auch aus der Psychologie die notwendigen Hilfsmittel zur Verfügung.

Das Grundkonzept ist einfach gesagt: sich bemühen, dass der Kontakt zum Fühlen in der Kindheit nicht abreißt, bei gleichzeitiger Übung darin die Impulse, die aus den Gefühlen kommen, insbesondere die zu töten, (aus)halten zu können, sie gewissermassen nicht zu berühren. Wer im Kontakt mit dem eigenen Fühlen ist und bleiben kann, spürt unmittelbar die Verbundenheit mit allen anderen empfindenden Wesen.

In einer der Predigten (Nr. 51) von Johannes Tauler findet sich der folgende Satz: „Nun sieh, was Wunders du alles brauchst, um deine arme Natur zu erhalten! Und das bereitet dem Menschen auch noch große Lust, und er begeht schwere Sünden bei der Ausnutzung der toten Tiere. Früher weinten die Heiligen, wenn sie essen sollten, und lachten, wenn es in den Tod ging.“

Eine der Interpretationsmöglichkeiten dieses Satzes legt für mich nahe, dass hier eine völlige Umkehrung stattgefunden hat. Die erwähnten Heiligen sehnten sich nicht nach dem Tod, aber sie waren ausgesöhnt und einverstanden mit der Tatsache ihres eigenen Sterbens. Gleichzeitig weinten sie - mitfühlend - darüber, töten zu müssen um zu essen. Wir heutigen verdrängen unsere eigene Sterblichkeit mit aller Macht, haben aber kaum Probleme mit massenhaftem Fleischkonsum, Artensterben und dem vermeidbaren Sterben so vieler Menschen.

Wir haben die Freiheit, uns der inneren Auseinandersetzung mit der eigenen Existentialität und Sterblichkeit zu verweigern, doch diese Weigerung steht in einem direkten Zusammenhang mit der Bereitschaft zu töten.