

Skript zur Rede „Empathie als Ausweg aus der Angst“

von Matthias Lindner

vorgetragen am 21.11.2015, bei der Versammlung „Braunau ist BUNT. Simbach ist BUNT.“

Kernbotschaft: Solidarität, Offenheit und Verständnis statt Angst!

Hallo liebe Menschen,
schön, dass ihr hier in Simbach seid!

Ich bin Matthias,

Gründer von PeaceWatch.de:

Eine Bürgerinitiative, die Konfliktsituationen beobachtet und vermittelnd eingreift.

Wir haben in den letzten Wochen an verschiedenen Grenzübergängen ein einfaches System eingeführt,
das die Warte-Situation für zehntausender Flüchtlinge sehr verbessert hat.

Das funktioniert so:

- Die Flüchtlinge bekommen beschriftete Armbänder
- Familienmitglieder bekommen die selbe Nummer
- so wissen sie, dass sie zusammen bleiben dürfen und wann sie weiterreisen können.
- Das hat einen enormen psychologischen Effekt:

Vorher haben sich die Menschen auf den Brücken in Panik fast erdrückt,
nachher konnten sie in Ruhe in den Zelten warten.

- Auch die Polizei aus beiden Ländern hat sich für unseren Einsatz bedankt.
- Momentan sind wir mit dem UNHCR und einer Slowenischen Organisation in Kontakt, die das System übernehmen wollen.

Was man dazu sagen muss:

wir sind keine riesen Organisation mit fertig ausgebauten Strukturen - sondern nur ein paar einzelne Bürger.

Auch in Salzburg wurde zuvor ein ähnliches System von einem einzelnen 70 Jährigen Bürger eingeführt.

Natürlich fragt man sich da, wie wir als Bürgerinitiativen mit minimalen Ressourcen etwas erreichen können, wovon die große Politik nur ständig spricht:

Nämlich „Sicherheit und Ordnung“ an den Grenzübergängen - und das ganz ohne Mauern und Zäune!

Ich denke, wir haben das nur deshalb erreichen können, weil wir uns zuvor über zwei wichtige Themen Gedanken gemacht haben:

ANGST und EMPATHIE

Zu diesen beiden Themen möchte ich Ihnen heute gerne etwas erzählen.



ANGST

Am Beispiel der Flüchtlingskrise:

Wir sehen die Bilder der Flüchtlinge, an den Grenzen und fragen uns: Wie sollen wir denen allen helfen?

Wir sehen entstehende Konflikte und fragen uns: Wie sollen wir die alle integrieren?

Wir sehen die Ereignisse in Paris und fragen uns: Wie können wir uns vor so etwas schützen?

Aus Angst werden unsere Forderungen völlig irrational:

Wir fordern zum Beispiel Grenzzäune, obwohl die Geschichte mehrmals bewiesen hat, dass diese nicht funktionieren;

dass sich verzweifelte Menschen nicht von Zäunen aufhalten lassen.

Aus Angst treffen Politiker Entscheidungen, die zu noch mehr verzweifelten Menschen führen und damit zum idealen Nährboden für eine Radikalisierung, für noch mehr Terrorismus und damit zu noch mehr Angst führen.

Aus Angst denken wir nur noch schwarzweiß.

Solche Angstreaktion auf unvorhergesehene neue Situationen sind völlig normal.

Doch solange ich auf der Stufe der Angst bleibe, bin ich in meiner Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit enorm eingeschränkt.

Ich tendiere dazu, die angstausslösenden Ereignisse zu negieren oder dramatisieren, mich gegen sie zu wehren, mich abzuschotten.

Das ist genau das, was gerade dort drüben gerade passiert:

Menschen schreien nach Sicherheit, Stabilität und Kontrolle, Tradition, Abgrenzung und Abschottung, zur Not mit Gewalt.

Die Angst wächst also und aus ihr wird Hass dem Gegenüber, was die Angst erzeugt hat.

Und das schlimme ist: dabei fühle ich mich selbst so richtig Scheiße.

Der Witz dabei ist also, dass uns unser Bauchgefühl dabei die ganze Zeit sagt, dass das so nicht funktionieren kann!

Wir wissen ja aus Erfahrung:

Erzwungene Sicherheit zerstört unsere eigene Freiheit ein.

Gewalt erzeugt Gegengewalt.

Und wir wissen auch, dass Angst bekanntermaßen ein schlechter Berater ist.

Nun ist also die Frage, wie ich die Stufe dieser destruktiven Angst verlassen und wieder handlungsfähig werden kann?

Unserer Erfahrung nach, geht das nur über:

EMPATHIE

Empathie führt zu einem Perspektivwechsel.

Probieren Sie das mal aus und gehen Sie jetzt einen Schritt zur Seite - schon verändert sich Ihre Perspektive! ;-)

Empathie bedeutet Mitgefühl und Einfühlungsvermögen.

Zunächst einmal sich selbst gegenüber.

D.h. ich versuche zu verstehen, warum ich so reagiert habe, wie ich reagiert habe.

Im nächsten Schritt heißt Empathie, dass ich mir das, was in mir ein negatives Gefühl hervorruft, erst einmal genauer anschau.

Dass ich darauf zu gehe, auch wenn es Überwindung kostet.

Wenn ich z.B. Angst vor Flüchtlingen habe, wäre es das beste, einfach mal vorsichtig mit einem Flüchtling zu sprechen.

Oder später mal an den Grenzen oder in einem Flüchtlingsheim mitzuhelfen.

Dann sehe ich, dass die meisten Menschen dort freundlich, dankbar für meine Hilfe und völlig ungefährlich sind.

Ich überwinde die Vorurteile, die jeder von uns hat.

Empathie bedeutet aber auch:

Verständnis für die Reaktionen anderer Menschen zu entwickeln -

auch wenn diese aus meiner eigenen Sicht noch so falsch sein mögen.

Nehmen wir das Beispiel der rechten Demos, von AfD, Pegida & Co.



ANGST

Wenn wir uns die rechten Demos anschauen, und die vielen dummen Aussagen hören, haben wir Angst.

Angst vor dem Hass, den diese Menschen verbreiten.

Wir haben Angst, dass diese Menschen immer mehr werden könnten.

Wir haben Angst, dass die hart erkämpften Errungenschaften unserer Demokratie, eine freie und tolerante Gesellschaft, unser offenes Europa, auf dem Spiel stehen.

Auch diese Angst hat ihre Berechtigung, aber auch sie ist ein schlechter Berater.

EMPATHIE

Wenn wir nämlich einmal in die Augen dieser „Wutbürger“ schauen, sehen wir hinter ihrem Hass, ihre eigene Angst.

Wir haben dann selber keine Angst mehr vor ihnen, sondern sie fangen an uns Leid zu tun.

Wir verstehen, wie verdammt anstrengend dieses Leben sein muss, wenn man allem neuen und fremden misstraut.

Wir verstehen dann auch, dass es nur zu einer weiteren Radikalisierung führt, wenn wir diese Menschen in der AfD alle pauschal als Nazis abstempeln.

Wir verstehen, dass JEDE Menschenmasse inhomogen ist.

Egal ob Flüchtlinge, Polizisten, Linksautonome, oder AfD:

Jede dieser Gruppen besteht aus Menschen, die alle ihre eigenen Motivationen, Gefühle und Ängste haben.

Es gibt garnicht „DIE Flüchtlinge“ genausowenig wie es „DIE AfD“ gibt.

Die AfD ist selbst in zahlreichen Gruppen tief gespalten und jeder verfolgt seine eigenen Ziele.

Wenn wir das verstanden haben schaffen wir es vielleicht sogar, auf den ein oder anderen politischen Gegner zuzugehen und ihn wie einen Menschen zu behandeln.

Auch wenn ich Vorschläge und Forderungen politisch sinnlos oder gefährlich finde, beginne ich menschlich zu verstehen, warum dieser Mensch so reagiert. So kann ich am besten und effizientesten eine KLARE POSITION beziehen.

Und hier liegt ein wichtiger Unterschied:

VERSTÄNDNIS haben heißt nicht, dass ich etwas auch GUT FINDE.

Verständnis hilft mir, angemessen und menschlich zu reagieren.

Effizienten Widerstand leisten kann ich nur, wenn ich meinen Politischen Gegner und seine Ängste verstanden habe.



Wenn wir den Schritt von der Angst zur Empathie geschafft haben und uns da draußen umschaun, sehen wir erstaunliches: **Die Welt um uns herum ist im Aufbruch.** Dinge verändern sich. Die Unglaubliche Solidarität der Freiwilligen in der Flüchtlingshilfe ist nur ein Beispiel dafür.

In den letzten zwei Jahrhunderten haben wir all unser Gesellschaftliches Handeln auf die Frage ausgerichtet,

wie wir **mehr Wirtschaftswachstum** erzeugen können.

In letzter Zeit verstehen aber immer mehr von uns,

dass dieses Wachstum nicht automatisch zu **Gerechtigkeit** oder **Glück** führt.

Und diese Menschen arbeiten an neuen Konzepten, die man da draußen schon überall finden kann, wenn man die Augen aufmacht.

Hierfür nur 3 Beispiele, Ohrenspitzen und mitnotieren:

- Die **Gemeinwohlökonomie-Initiative** baut ein komplett neues Wirtschaftsmodell auf, schon 2.000 Unternehmen machen mit!

- Sog. **Transition Initiativen** gestalten aktiv das Leben in ihren eigenen Dörfern besser, gemeinschaftlicher und nachhaltiger: Schon ganze Dörfer haben gemeinschaftlich ihre Stromversorgung in die hand genommen und auf regenerative Energien umgestellt.

- Selbst die BWL-Experten sind sich einig: die Zukunft der Wirtschaft, ist die sogenannte **Share Economy**: dort geht es nicht mehr um Besitzen sondern um TEILEN

All das ist ein Beispiel für positiven Wandel und Veränderung.

Und das was wir in den letzten Wochen unseren Einsätzen erreicht haben, ist der Beweis dafür, dass wir alle ein Teil davon sind!

Die gute Nachricht am Ende lautet also:

Krass, das alles hat tatsächlich funktioniert! ;-)

Eine kleine, mutige Gruppe von empathischen Menschen mit einer guten Idee kann - komplett eigenverantwortlich - die Situation tausender Flüchtlinge verbessern!

Wir alle können das! :-)

Und zwar in dem wir

unsere **Angst überwinden,**

offen aufeinander zugehen,

solidarisch miteinander sind,

loslegen, **machen und dabei nicht auf die Politik warten.**

-

Lasst uns jetzt damit anfangen in dem wir den Sprung von der ANGST zur EMPATHIE machen.

Bei drei alle gemeinsam. An den Händen nehmen. Und In diese Richtung springen.

1, 2, 3!

:-)

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, oder beim nächsten Einsatz dabei sein wollen, gehen Sie auf www.peacewatch.de **und tragen Sie sich in den Newsletter ein!**

Dankeschön!

