

## Die zentrale Ursache von Mangel

Taucht Angst in unserem Leben auf, gibt es zwei Arten, ihr zu begegnen: entweder mit Vertrauen (also Liebe) oder mit Kontrolle.

Der Versuch, die vermeintliche Ursache der Angst (oder das, was man als Ursache zu erkennen glaubt) zu kontrollieren, schränkt den Fluss der Wirklichkeit ein und beschränkt ihn. Die Wirklichkeit schrumpft zusammen und kann sich nicht mehr vollständig zeigen, weil etwas unterdrückt werden muss.

Zum Beispiel begegnete man vor langer Zeit der starken Kraft der Sexualität mit Angst. Das erzeugte einen gewaltigen Mangel auf verschiedenen Ebenen: einen Mangel an Vertrauen, an Lust, an Erfahrungsmöglichkeit, an Nähe und Geborgenheit, an Vollständigkeit. Vielleicht erwuchs daraus das Besitzdenken; die Vorstellung, es gäbe nicht genug ist die Grundvoraussetzung für Besitzdenken, denn Besitz ist manifestierte oder geronnene Kontrolle.

Begegnet man der Angst in ihrer existentiellen Form – Existenzangst, Angst um Vertrauen und Treue- hingegen mit Liebe, entsteht keine Enge. Angst „zieht“ alles, was sie bekommen kann, zu sich, sie absorbiert und ist dabei ein unstillbares schwarzes Loch. Das erzeugt Mangel in der Welt.

Die Liebe ist Quelle aus sich heraus, denn sie gibt ständig, sie gibt sich selbst. Das erzeugt Überfluss.

Leben muss sich immer wieder mit der Angst auseinandersetzen. Tut es das mit oder in Liebe, erzeugt es Vertrauen: das Leben wird zum Wagnis, sein Verlauf ist nicht absehbar, nicht berechenbar, denn die Liebe ist eine ständig sprudelnde Quelle des Lebendigen. Sie lässt Altes und überkommenes gehen und will Neues erfahren.

Die Kontrolle hingegen braucht das Verbot. Sie erzeugt damit immer wieder neue Angst und Tabus. Alles erstarrt in einem „Müssen“. Aber das ist eine Kriegserklärung an das Leben. So erliegt ein System, welches auf Kontrolle basiert, über kurz oder lang seinen eigenen unterdrückenden Kräften: das nichtkontrollierbare zermalmt die Kontrolle.

Kontrolle ist ein Merkmal der männlichen Yang- Energie. Die männliche Dominanz in den vergangenen Jahrtausenden hat sie in immer größere Ausmaße getrieben. Der Mann kann kein Leben geben, er bezieht daher seinen

Wert über das Tun. Daher muss in einer Welt, in der diese Kraft einseitig vorherrscht, *alles* möglich gemacht werden, was möglich ist, auch das Furchtbarste. Ein Symbol dessen ist die Atombombe.

In diesem Ungleichgewicht der Schöpfung muss alles der Kontrolle unterworfen werden. Diese Kontrolle wird an einem bestimmten Punkt zerstörerisch und wendet sich gegen das Leben.

Aber durch dieses Leid, welches dadurch entsteht, ist der Mensch andererseits wieder gezwungen, zu fühlen und kann sich neu entscheiden, denn darin liegt seine Würde und Freiheit.

Die Liebe drückt sich durch Sanftheit aus. Sanftheit ist ein großer Schlüssel zur ganzheitlichen Wahrnehmung: Sanftheit bindet die Wahrnehmung ans Fühlen und macht es dadurch vollständig. Wir haben uns heute die Sanftheit abgewöhnt, denn Mitgefühl ist anstrengend in einer gewalttätigen Welt. Machtsysteme zeichnen sich immer durch ein Fehlen von Sanftheit aus, und so wird Unmenschlichkeit möglich. Aber erst mit Sanftheit erkenne ich den Anderen in seiner wirklichen Natur, weil Sanftheit mein Ego mit all seinen normativen Forderungen aufweicht.

Die Liebe weiß auch, dass ich mehr bin als meine Reaktion. Meine Reaktion ist das Gefängnis, welches meinen Horizont bestimmt und mich festlegt. Wenn ich wirklich liebe, erkenne ich, dass meine Reaktion meiner Erfahrung, meiner Projektion und meinen Ängsten entstammt und meinen Blick auf die mich umgebende Welt verzerrt. Die Liebe macht also gelassen, weil ich lerne, die Dinge zu lassen. Ich werde frei, frei von der Fessel und dem Zwang meiner Reaktion.

Immer deutlicher wird jetzt die Natur des Mangels: er ist eine Projektion meiner Ängste und er wird durch Kontrolle nur verstärkt. Das frei fließende, natürliche wird geschwächt- und damit sein Überfluss. Wir vertrauen nicht mehr in die Selbstheilungskräfte des Lebens, die uns soweit gebracht haben, wir sind immer im Kampf gegen irgendetwas.

Liebe bedeutet Verbundenheit: wir leben in einem Kosmos der Verbundenheit. Alles ist aufeinander bezogen. Es gibt genug von allem, denn letzten Endes ist alles im Gleichgewicht. Das ist die Ökonomie der Liebe. Das ist ein Plussummenspiel, was immer neue Möglichkeiten und Variablen des

Lebendigen erzeugt. Liebe erschafft Leben, den Liebe ist der Antrieb und das Wesen dieses Aufeinander- Bezogen- seins.

Angst hingegen blockiert und isoliert. Sie behält, gibt nicht her, sie zehrt aus und letztlich frisst sie ihren Träger selbst. Das Ende des Mangels kann also niemals in einem Angst- System herbeigeführt werden.

In dem Maße also, in welchem es mir gelingt, mir meiner Ängste bewusst zu werden, sie zuzulassen, sie auszuhalten, in diesem Maße verschwindet mein Mangel. Zuerst verschwindet er aus meiner Gefühlslandschaft und dann verschwindet er auch im Außen.