

# DAS LEBEN IST SCHÖN | VON PETER FREY (PODCAST)

*Posted on 5. Januar 2021*

## Uns steht ein Jahr der Möglichkeiten bevor.

### *Ein Standpunkt von Peter Frey.*

An den Anfang dieser Rückschau stellt der Autor eine, vielleicht gar nicht so steile These: Nichts in diesem Jahr war neu, nicht die realen Konflikte der Gesellschaften, nicht die sich seit Jahren immer deutlicher abzeichnenden Prozesse, welche die Konflikte spiegeln. Ebenso wenig neu war die Art und Weise, wie uns Politik und Medien versuchten, in einer Blase der Wahrnehmung zu halten, welche all die Konflikte und Prozesse kaschierten und für das eigene Handeln schön redeten. Neu war einzig das ablenkende Etikett: Corona.

Aber das Etikett an sich täuscht uns über die Tatsache hinweg, dass wir uns schon immer von solchen Etiketten Handlungsanleitungen auferlegen ließen. Man nennt so etwas Alter Wein in neuen Schläuchen. Wir verlangen halt nach Abwechslung. Nicht in unseren täglichen Gewohnheiten, oh nein. Dafür aber auf der Suche nach Gründen, die uns in unserem Handeln bestätigen und Veränderung *“bei den anderen”* einfordern. Unsere latenten Dissonanzen, die uns wiederholt aufzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist in dieser Welt und dass das auch mit unserem eigenen Verhalten zu tun hat, suchen wir mit für uns selbst bequemen Lösungen wieder verschwinden zu lassen.

Dafür bekamen und bekommen wir Futter, und für das gewohnte unreflektierte Annehmen jeder Möhre nun auch die Quittung. Eine Quittung die weh tut. Eine Quittung mit den nach wie vor offenen Posten, deren zögerliche beziehungsweise ausbleibende Abarbeitung deren Preis weiter nach oben treibt. Wir lernen durch Schmerz und der Schmerz scheint noch immer nicht stark genug. Vielleicht ist das eine gute Gelegenheit, andere Methoden des Lernens zu erlernen, zu erwecken und anzuwenden – zum Beispiel Lernen durch Achtsamkeit.

Denn der Mangel an Achtsamkeit, an Aufmerksamkeit, Behutsamkeit, das Aufnehmen des Nachhalls, des Hinterfragens von Geschehenem – dies ist es, was uns in der Angstfalle hält. Und Angst ist in dieser Gesellschaft ein dominanter Aspekt. Wir sind in Ängsten trainiert, konditioniert, werden in ihnen bestätigt

und – gelenkt. Angst nimmt uns die Freiheit, die des Denkens und so dann auch die der Freiheitsgrade im Handeln. Weil wir es “gewohnt” sind, Angsttrigger aufzunehmen, uns auf bestimmte Ängste geradezu präparieren lassen.

Menschen in Angst sind Gehetzte, in ihrem Wesen klein Gemachte, Verkümmerte; ewig auf der Flucht und der Suche, um im Außen Ruhe zu finden. Die Angst selbst ist universell, sie ist neurologisch, ja geradezu physisch in unserem Gehirn manifest und bedarf nur eines Schalters, um “in Betrieb” zu gehen. Dieser Schalter wird in uns, als Mitgliedern der Leistungs- und Konsumgesellschaft viel zu oft betätigt. Damit werden wir auf unsere Instinkte zurückgeworfen, die des Überlebens, die der Gier und des Egoismus, dem unbändigen Trieb, (wieder) Kontrolle über unsere Umwelt zu erlangen.

Menschen, die wissen, wie man andere Menschen “führt”, beherrscht, kontrolliert und missbraucht, UND die genau das zum Aushalten ihrer eigenen verkümmerten Seele, versuchen umzusetzen, eben um sich “besser” zu fühlen, ja natürlich, die gibt es. Diese Menschen sind vor allem in der Lage, Menschen so zu manipulieren, dass sie als Vollstrecker der abgehobenen “Weltverbesserer” in Erscheinung treten können. Ganze Bevölkerungen können auf diese Weise wie gehetztes Wild in die eine oder andere Richtung getrieben werden. Entscheidend ist, dass diese die jeweils für sie ausgewählten Angsttrigger emotional (!) annehmen und aufnehmen. Es ist die Basis des Prinzips vom Teile und Herrsche.

So wir nicht in Achtsamkeit geübt sind, werden wir uns dieser psychologischen Gewaltakte nicht bewusst. Es handelt sich dabei eben nicht um eine intellektuelle Herausforderung – wie wohl uns der Drang nach Wissen als Faktor von Erkenntnis hilfreich sein kann –, sondern einer von echter, geweckter Empathie. Diese emotionale Aufgabe stellt sich in der ehrlichen Innenschau, dem offenen Herzen, das uns nämlich sagen kann, ob sich bestimmte Dinge gut oder schlecht anfühlen.

Als Corona im Februar des Jahres 2020 immer mehr die Schlagzeilen in Politik und Medien bestimmte, war bereits das allein ein für mich beunruhigender Aspekt. Denn aus der Erfahrung wusste ich, dass das einseitige Hervorheben ganz bestimmter Themen immer dahinter betriebenen Agenden diene, welche sich moralisch kaum so verkaufen ließen, wie das medial Aufgebauchte. Entscheidend aber war – und

damals verfügte ich in keiner Weise über den jetzigen Wissensstand zu Corona —, dass man den Menschen Angst machte. Nicht Corona, sondern das Wie seiner medialen Verbreitung, ja dessen Ideologisierung fühlten sich einfach nur ganz, ganz schlecht an.

Achtsame Menschen konnten also von Beginn an fühlen, dass etwas mit ihnen gemacht werden sollte. Sie konnten den Druck spüren, zu gehorchen, zu funktionieren und innere Zweifel sich selbst zu verbieten (a1).

Ängste bestimmten bereits vor Corona das politische Handeln im Großen und das Handeln der Menschen im Kleinen. Corona war das Mittel der Imagination von Ängsten für das Jahr 2020. Ist daran vielleicht auch etwas gut?

Jeder Angsttrigger erschöpft sich irgendwann, verliert an Wirkung, an Aufmerksamkeit. Er fällt tatsächlich in sich zusammen, wenn die ihn vermeintlich bestätigenden Faktoren ebenfalls keine Eskalationen, neue noch stärkere Reize in unserem “Angstsystem” mehr hergeben. Dann muss der Trigger durch immer grobere, plumpere Mittel bloßer Macht ersetzt werden. Das aber sind Methoden, welche ebenfalls rasch an Akzeptanz in der Gesellschaft verlieren.

Daraus können wir schließen, dass die stetige, in großen Teilen seriöse und mit wissenschaftlichem Anspruch von einer größer und größer werdenden Reihe alternativer Medien betriebene Aufklärung der Bevölkerung zum Thema Coronavirus auf Dauer ihre positive, bewusstsensverändernde Wirkung nicht verfehlen wird. Oder anders ausgedrückt: Ohne die Emanzipation eines nicht zu unterschätzenden Teiles der Alternativen wären die für die Bevölkerung angedachten Dystopien “*philantrophischer Gestalter*” sehr viel wahrscheinlicher in Bezug auf deren erfolgreiche Umsetzung.

Daher ist der Autor überzeugt, dass in Bezug auf Corona das Jahr 2021 als Jahr der Erkenntnis, des Erwachens in die Geschichte eingehen wird. Die Wahrheit über die “Entdeckung des Virus”, die Motive und Möglichkeiten der angewandten Tests, die Unsinnigkeit der regierungsseitig vorangetriebenen Maßnahmen ist viel zu viral, um sie auch weiterhin wirkungsvoll zu unterdrücken. Immer mehr Menschen warten auch nicht mehr auf diese Wahrheiten, sondern suchen selbige — und werden sie deshalb auch finden. Die uns zgedachte “neue Normalität” wird nicht zur Realität werden.

Allerdings: Die *“alte Normalität”* weiter zu leben, ließe uns zurück im bisherigen Selbstbetrug, ohne den doch die *“Coronakrise”* unmöglich hätte Wirklichkeit werden können.

Andererseits: Die Möglichkeiten, die uns durch Corona in die Hand gegeben wurden, sind in ihren Dimensionen und deren Vielfalt bei weitem reicher!

Krisen sind nicht nur schmerzhaft. Sie weisen alle Beteiligten – also wirklich alle, nicht nur die subjektiv durch uns wahrgenommenen *“Schuldigen”* – auf Defizite, Inkonsistenzen, Konflikte in unserem eigenen Leben hin. So wie wir das jedoch ignorieren, werden wir die Krisen, freilich in neuem Gewand immer wieder neu durchleben und durchleiden. Künstlerisch ganz hervorragend wurde das im Film *“... Und täglich grüßt das Murmeltier”* (1) dargestellt.

Welche Möglichkeiten sind das nun, die sich eröffnen? Das muss natürlich jeder von uns selbst herausfinden. Meine Suche findet ziemlich banale Möglichkeiten. Auf den ersten Augenblick banal, denn es handelt sich in Wirklichkeit um große Herausforderungen. Jene die unser tiefstes Inneres herausfordern, statt Forderungen an Andere zu stellen. Der damit provozierte, innere Widerstand ziemlich vieler Leser dürfte mir ziemlich sicher sein, aber genau das zeigt, dass es eben nicht um Banales, sondern um das Wesentliche geht.

Es gibt einen Unterschied zwischen DEM Soziopathen, dem in seinem Wesen zutiefst antisozialen Menschen und dem antisozialen, was in jedem von uns steckt, um in extremen Situationen überleben zu können. Mir scheint es zudem wichtig anzuerkennen, dass das Antisoziale auf beiden Seiten des Grabens immanent ist. Es steigt in uns als Überlebensinstinkt auf, wenn wir die andere Seite als Gefahr erkennen.

Das Drama um den Maskenzwang wurde von der Macht inszeniert, um uns in einen Kampf *“Maskenüberzeugte”* gegen *“Maskenverweigerer”* zu zwingen. In diesem Kampf gibt es keine Gewinner, außer jenen, welche die Spielregeln entwickelten und nun Macht ausleben, um die eigene Unterwerfung zu vergessen. Es ist ganz entscheidend, wie wir die andere Seite grundsätzlich betrachten. Wir sollen sie als unakzeptabel, letztlich als böse, als *“unsolidarisch”* auf der einen oder *“Merkel-hörig”* auf der anderen Seite ansehen.

Aus diesem Spiel gilt es auszusteigen und entscheidend ist dabei nicht, dass die andere Seite die Maske aufsetzt oder umgekehrt abnimmt. Entscheidend ist für beide Seiten, dass der Andere im wahrsten Sinne des Wortes als gut, als Mensch betrachtet wird. Das ist eine große emotionale Herausforderung – wie gesagt für beide Seiten. Denn beide Seiten haben Angst. Dass sich diese Ängste in ihren Bildern unterscheiden, ist nicht das Wesentliche, sondern dass Ängste als solche unser Verhalten dominieren, ist es.

Warum ist das eine Möglichkeit? Weil wir immer im Jetzt leben und auch nur im Jetzt verändern können. Jeder soziale Kontakt hallt in uns zum Einen und dem kontaktierten Menschen zum Anderen nach. Er tut es in erster Linie emotional und erst dann möglicherweise rational. Aber die Emotionen gewinnen immer, egal ob von Angst getriebene oder von Vertrauen und Liebe geprägte. Das bedeutet, dass unsere innere emotionale Einstellung immer zuerst auf den Anderen strahlt – und wirkt!

Die meisten Menschen sind sich ihrer emotionalen Fähigkeiten und den Möglichkeiten, die das eröffnet, in keiner Weise bewusst. Das gilt übrigens nicht erst seit dem Ausrufen der “Coronakrise”. Emotionen zu reflektieren und für sich selbst und andere Menschen mutmachend einzusetzen, wurde auch vor Corona viel zu wenig praktiziert.

Dabei ist dieses Praktizieren eine Alltagsaufgabe. Ohne emotionalen Zugang zu anderen Menschen bekommen wir auch keinen rationalen Zugang zu ihnen. Noch davor müssen wir aber auch den emotionalen Zugang zu uns selbst geschafft haben. Man nennt das Selbstempathie.

Unsere innere Einstellung zu uns selbst bestimmt auch unsere Fähigkeiten zur Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber. Sie ist Gradmesser an Selbstachtung, mehr noch Selbstliebe, ohne die wir Verstehen im Außen nur äußerst ungenügend praktizieren. Missverstehen rührt eben auch aus gestörter Empathie.

Weil durch unser Funktionieren im Rahmen des gesellschaftlichen Systems Empathie nicht den erforderlichen Stellenwert genießt, wird diese auch nicht auf natürliche Art und Weise – und damit in notwendiger Angemessenheit – gelebt.

Corona hat als Schwarzer Schwan schon lange unter uns gelebt. Schwarze Schwäne leben als solche durch unsere Ignoranz, die wiederum unserer mangelhaft gelebten Empathie entspringt. Wir wollen einfach weiter in der scheinbar so bequemen Welt der Weißen Schwäne leben, obwohl unser Inneres längst Alarm geschlagen hat. Nassim Taleb, der Autor des Buches "Der Schwarze Schwan" meint daher (a2):

*"Das heutige Leben auf unserem Planeten erfordert viel mehr Fantasie, als uns mitgegeben wurde. Es fehlt uns an Fantasie, und wir unterdrücken sie bei anderen."*(3)

Das lässt sich auch vorwärts gewandt und tatsächlich problemorientiert wie schöpferisch denken. Mut Verrücktes, Verrücktes im wahrsten positiven Sinne des Wortes zu denken, erfordert zuallererst, dies für sich selbst zuzulassen. Das schließt ein, sich nicht von außen eingebrachten Schuldgefühlen und dann vorgegebenen Denkmustern zu unterwerfen; und dies wiederum geht nur über Selbstempathie. Wir müssen unsere eigenen Ansichten nicht verteidigen, denn an diesen hängt nicht unser Ich. Aber wir können sie jederzeit mutig wie achtsam leben und vertreten – zuallererst und im Wesentlichen für uns.

Denn es ist nicht die Aufgabe einzelner, gar sich dazu berufener Menschen, die Last einer schlechten Welt zu tragen, um sie auf diese Weise "zu verbessern". Das funktioniert nicht. Daran können wir nur zerbrechen. Leute wie George Soros, Bill Gates, Larry Page und Ray Kurzweil denken übrigens so, was ihre abgehobenen wie inhumanen Fantasien und Konzepte aber auch deren tiefe Zerrissenheit und ihr Getriebensein beim Gestalten im Außen erklärt. Sie wagen nicht den Blick in die Schwärze des eigenen Ichs. Intellektuell mögen sie überragend sein aber auf der Ebene der Empathie, des verbindenden Menschseins, sind sie Wracks (4,5).

Jeder Mensch kann seine empathischen Fähigkeiten erweitern – und zwar jetzt, sofort. Das gelingt ihm, wenn er die Angst überwindet. Zuerst aber nicht die Angst vor einem Virus oder auch einer aufziehenden Diktatur, sondern jene vor dem eigenen Ich, welche die Selbstempathie aus Angst vor der Zerstörung dieses Ichs mehr oder weniger eingemauert hat. Der emotionale Zugang zu uns – und damit zu anderen Menschen – ist wie eine Tür in eine neue Welt, in der wir eine Vielfalt von Möglichkeiten entdecken werden, mittels derer wir unser Zusammenleben glücklich und bereichernd gestalten können. DAS scheint

dem Autor eine gangbare Lösung, um aus der völlig überdehnten Spirale von Leistungs- und Größenwahn herauszukommen, ja überhaupt erst einmal deren Absurdität wahrzunehmen (6).

Selbstepathie lässt uns die Verantwortung für unser Selbst erkennen. Das gilt auch für unsere Gesundheit. Statt in Unterwerfung auf Besserung zu warten oder Andere um Verbesserungen zu bitten, werden wir Potenziale in uns erkennen und diese ausschöpfen. Völlig natürlich werden wir dann auch auf die Suche gehen können, wie wir zukünftig wo welche materiellen Güter produzieren. Wir werden intensiv darüber nachdenken, wie unser Handeln sich für Menschen in der Nähe wie auch in der Ferne auswirkt. Wir werden auf eine ehrliche Suche nach dem Glück gehen. Wahrhaftige, solidarische Kollektive werden entstehen.

Liebe Leser, bitte bleiben Sie achtsam zu sich selbst und anderen. Und ja, das Leben ist schön. Ihnen allen ein gutes, glückliches Jahr 2021.

### **Anmerkungen und Quellen:**

(Allgemein) Dieser Artikel von Peds Ansichten ist unter einer Creative Commons-Lizenz (Namensnennung – Nicht kommerziell – Keine Bearbeitungen 4.0 International) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen kann er gern weiterverbreitet und vervielfältigt werden. Bei Verlinkungen auf weitere Artikel von Peds Ansichten finden Sie dort auch die externen Quellen, mit denen die Aussagen im aktuellen Text belegt werden.

(a1) Die Erkenntnis, dass politische Auseinandersetzungen viel weniger auf der intellektuellen, statt dessen aber bevorzugt auf der psychologischen Ebene betrieben werden, ist auch für den Verfasser durchaus noch frisch. Schließlich glauben wir im Allgemeinen, auf rationaler Ebene zu argumentieren, unterstellen das also auch per se der *“anderen Seite”*. Das allerdings kann man als Irrtum bezeichnen. Siehe hierzu auch: 21.07.2017; Peds Ansichten; Alexander Dugin, Wladimir Putin und ein Hetzwerk von Frontal21; <https://peds-ansichten.de/2017/03/alexander-dugin-wladimir-putin-und-ein-hetzwerk-von-frontal21/>

(a2) Schwarze Schwäne sind eine philosophische Kategorie für ein Ereignis, das bereits stattfindet oder sich in Vorbereitung befindet, aber nicht wahrgenommen wird. Wofür wiederum psychologische



Dispositionen verantwortlich sind. Damit sind Schwarze Schwäne also auch subjektiv. Letztlich lässt sich das auch auf Gesellschaften ausdehnen, in denen die Menschen in ihrer Gesamtheit blind für Prozesse sind, die über kurz oder lang einschneidend in deren Leben eingreifen werden. So ist auch zu verstehen, dass Nassim Taleb – Verfasser des Buches Schwarze Schwäne und mit profunden Kenntnissen des Finanzsystems – die Coronakrise eben nicht als Schwarzen Schwan betrachtet – und ungeachtet dessen einen riesigen anderen Schwarzen Schwan nicht zu erkennen vermag (2).

(1) Filmstarts; Andreas R. Becker; ... Und täglich grüßt das Murmeltier; <http://www.filmstarts.de/kritiken/8066/kritik.html>; abgerufen: 29.12.2020

(2) 27.03.2020; NZZ; Nassim Nicholas Taleb, Mark Spitznagel; Die Corona-Pandemie ist kein schwarzer Schwan: Warum nach Nassim Taleb 2008 nicht mit 2020 zu vergleichen ist; <https://www.nzz.ch/feuilleton/kein-schwarzer-schwan-nassim-taleb-ueber-die-corona-pandemie-ld.1548877>

(3) 2015; Hanser; Nassim Nicholas Taleb; Der Schwarze Schwan – Die Macht höchst unwahrscheinlicher Ereignisse; <https://www.hanser-elibrary.com/doi/pdf/10.3139/9783446419377.fm>; S. 13 (Prolog – Resumee)

(4) 12.07.2015; FAZ; Carolin Wiedemann; Bring mir den Kopf von Raymond Kurzweil!; [https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/transhumanismus-bring-mir-den-kopf-von-raymond-kurzweil-13696362.html?printPagedArticle=true#pageIndex\\_2](https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/transhumanismus-bring-mir-den-kopf-von-raymond-kurzweil-13696362.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2)

(5) 14.10.2016; LVZ; Imre Grimm; Nur noch kurz die Welt retten; <https://www.lvz.de/Sonntag/Top-Thema/Nur-noch-kurz-die-Welt-retten-Tech-Milliardaere-mit-Gotteskomplex>

(6) 07.09.2020; LIZ; Ralf Julke; Abschied vom Größenwahn: Warum wir schon alles wissen, um eine Welt ohne Mittelzerstörung zu schaffen; <https://www.l-iz.de/bildung/buecher/2020/09/Abschied-vom-Groessenwahn-Warum-wir-schon-alles-wissen-um-eine-Welt-ohne-Mitweltzerstoerung-zu-schaffen-347212>; Hinweis zum Buch: Abschied vom Größenwahn; Ute Scheub, Christian Küttner; Oekom Verlag München, 2020

+++

*Danke an den Autor für das Recht zur Veröffentlichung des Beitrags.*

+++

*Bildquelle: [Song about summer](#) / shutterstock*

+++

*KenFM jetzt auch als kostenlose App für Android- und iOS-Geräte verfügbar! Über unsere Homepage kommt Ihr zu den Stores von Apple und Google. Hier der Link: <https://kenfm.de/kenfm-app/>*

+++

*Abonniere jetzt den KenFM-Newsletter: <https://kenfm.de/newsletter/>*

+++

*Jetzt KenFM unterstützen: <https://www.patreon.com/KenFMde>*

+++

*Dir gefällt unser Programm? Informationen zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten hier: <https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>*

+++

*Jetzt kannst Du uns auch mit Bitcoins unterstützen.*



**BitCoin Adresse:** 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK