

Die Aggression aufheben

Im Alten Wissen heißt es, dass die Aggression dadurch aufgehoben wird, indem man für den anderen eintritt. »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« beschreibt einen Weg der Selbstheilung. Niemals bleiben wir von dem was wir anderen tun unbeeinflusst; sowohl im Positiven als auch im Negativen. So gibt es im Jüdischen den Brauch dreimal am Tag stehenzubleiben und für sich selbst festzustellen: »Es gibt keine Aggression gegen mich und ich bin gegen niemand aggressiv.« Das betrifft nicht nur Menschen, sondern alle Wesen, sichtbar und unsichtbar. Alle dienen mir, begegnen mir um mir auf meinem Weg weiter zu helfen. Diese Sicht befreit aus dem »Sich im Kreise Drehen«, der ursprünglichen Bedeutung des Wortes »Aggression«.

Jede Aggression ist im Menschen ein Schrei: Unerträglich, wie es mir geht! Ich sehe keine Zukunft! Jedes Kranksein, heißt es, ist dieser Schrei Hiobs: Ich verstehe es nicht! Aber es ist der Aufstand, der den Menschen zum Gespräch bringt, obwohl er den Aufstand als etwas Negatives empfindet, denn kein Mensch, der Aggressionen hat, ist glücklich - im Gegenteil, gerade sehr unglücklich.

(Weinreb, Die Freuden Hiobs)

Doch als unglücklicher Mensch, so heißt es, kannst du niemand helfen. Nur der Glückliche, der darein vertraut, dass alles zum Besten hin geschickt wird, kann eine Hilfe sein. *Glück*, mittelhochdt. *gelücke* = Schicksal(smacht). *Glück* hängt eng mit einem fundamentalen Vertrauen in das Leben zusammen. Auf diesem Nährboden gedeiht auch die Freude prächtig, welche der Aggression sämtliche Nährstoffe entzieht.

=====

Autor: Dieter Miunske