

Donnerstag, 19. November 2009

Wie Wasser sich einen Weg sucht

Die Angst ist für den Menschen überlebenswichtig. Intuitiv auf Angst reagieren zu können und zu ganz besonderer Leistung fähig zu sein, hat vor tausenden von Jahren dem Menschen, der Spezies Mensch, das Überleben gesichert. Die Angst war somit ein wichtiger Begleiter im Kampf um das Überleben. Man stelle ich nur mal vor, man steht da mit so ein paar Jägern im Dschungel und hört plötzlich ein Geräusch, das einem sofort die Angst in die Knochen fahren lässt. Intuitiv klettert man sofort auf einen Baum, so hoch man kann. Und genau diese Aktion rettet einem das Leben, rettet vor einem üblen Zeitgenossen. In unserer Zeit würde man erst mal einen Arbeitskreis bilden, der das Geräusch analysiert. Oder man würde einen Unternehmensberater holen, der einem sagt, was das Geräusch bedeuten könnte. Auch sehr wirksam wären die vielen jungen Jäger, die ein solches Geräusch noch überhaupt nicht zuordnen können und in alle Richtungen fliehen, sich hinter erbärmlichen Büschen verstecken, in Erdhöhlen springen oder auch schlau in den reißenden Fluss. Wir sind nur ein paar tausend Jahre weiter. Betrachtet man die gesamte Zeitgeschichte, sind wir die Greenhörner auf diesem Planeten. Würde man eine Einteilung der gesamten zeitlichen Erdgeschichte machen und diese über 24 Stunden verteilen, dann beginnt unsere Geschichte auf diesem Planeten 3 Minuten vor Mitternacht. Die anderen 23 Stunden und 56 Minuten gab es uns nicht. Somit ist die Angst ein wesentlicher Bestandteil unserer Spezies. Deshalb gibt es diese auch und sie soll uns schützen. Wenn uns aber echte Angst nicht mehr begegnet, dann sucht sie sich wie Wasser ihren Weg. Oder noch schlimmer, staut sich. Angst, die nicht abfließen kann, bleibt in uns und richtet Schaden an. Denn Angst muss fließen können, muss raus, damit neue sich entfalten kann. Angst hat ein Haltbarkeitsdatum, dass, wenn es abgelaufen ist, dazu führt, dass es übel stinkt in einem. Das Abbauen von Angst, um frische nachzufüllen, ist ein Bestandteil unseres Tages. Jeden Tages. Aber was machen wir, wir sitzen da und die Angst frisst sich in uns hinein. Sie häuft sich und sie ist längst abgelaufen. Somit bedrängt uns alte Angst und neue Angst und Zukunftsangst auf einmal. Das kann zu viel sein und werden, wenn echte Ängste hinzu kommen, vor allem über einen längeren Zeitraum. Die Angst ist somit ein positiver Bestandteil unserer Psyche, denn sie sichert unser Leben und hilft uns intuitiv, das Richtige zu tun und zu entscheiden. Aber unser Umgang mit der Angst ist oft dumm, abweisend und dilettantisch. So viel ist mal klar.

Geschrieben von Christof Hintze in Gleichgesinnte um 07:27