Ich habe auch Angst

Jeder Mensch hat Angst, aber nicht alle Menschen, vielleicht sogar die wenigsten unter uns, setzen sich intensiv mit ihrer Angst auseinander. Die Mehrzahl der Menschen tendiert dazu, vor dem zu flüchten was ihnen Angst bereitet. Das ist normal, denn es ist ein vollkommen natürliches Verhalten, das dem Selbstschutz dient. Die anderen, eher kämpferisch eingestellten Naturen, oder Menschen, die keinen Ausweg aus ihrer Notlage sehen, bekämpfen die Ursache ihrer Angst mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, und zwar auch dann, wenn die Ursache für ihre Angst nicht real existent ist. Ein klassisches Beispiel hierfür ist die Frau und ihre zumeist unverhältnismäßig große Angst vor Spinnentieren.

Erschwerend kommt hinzu, dass ein Mensch, der sich und anderen seine Angst offen eingesteht, in unserer Gesellschaft oft belächelt und als unsicher und schwach abgestempelt wird. Aber ist das wirklich so? Tragen wir nicht alle ein gewisses Maß an Angst und Unsicherheit in uns?

Nur wenige Menschen sind dazu bereit, die wahren Ursachen ihrer Angst zu ergründen, ihr völlig offen und ungeschützt gegenüber zu treten. Noch weniger Menschen sind dazu bereit, die allseits gegenwärtige Angst als Teil ihres Selbst anzunehmen, sie zu akzeptieren, ohne sich mittels Flucht, Blockade oder Angriff dagegen zur Wehr zu setzen. Und nur die allerwenigsten unter uns werden sich jemals so weit von ihrer Angst befreien, dass sie so wie Mahatma Gandhi zum Wohle anderer alles geben was sie haben ohne zu zögern, wenn es sein muss auch das eigene Leben.

Ist nun jemand, der öffentlich zu seiner Angst steht, ein schwacher oder ein starker Mensch? Wenn wir sehr tief in uns selbst hineinschauen, lässt sich dann nicht erkennen, dass ein Mensch, der mit seiner Angst offen umgeht, der sie nicht von sich wegzuschieben versucht, der sich ihr stellt, der sie als Teil seines Daseins akzeptiert, sie nicht bekämpft und sie nicht vor anderen Menschen versteckt, dass nur ein solcher Mensch jemals wirklich frei sein kann?

Ich jedenfalls habe Angst.