



Ohne Angst ist die Liebe tot

Angst dient dazu, dich vor Gefahren zu warnen. Es ist das Gefühl, das dich am meisten mit deiner physischen Natur und mit dem Tierreich verbindet. Seit Jahrmillionen haben deine menschlichen und tierischen Vorfahren gelernt, Gefahren rechtzeitig auszuweichen, weil sie die Angst vor der Gefahr gefühlt und entsprechend agiert haben. Dass du lebst, hast du nicht nur deinem, sondern auch dem Überleben deiner Ahnen zu verdanken.

Während Tiere nicht darüber nachdenken, bist du als Mensch mit dieser Möglichkeit ausgestattet und gehörst mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit wie ich zu denjenigen, bei denen die „Verdrahtung“ *Angst = Gefahr* entstanden ist. Wenn du das nicht aktiv veränderst, wird dadurch aus „Angst vor der Gefahr“ die „Angst vor der Angst“.

Und jetzt kommt der spannende Punkt: Wenn du Angst vor der Angst hast, blockierst du dich selbst, wirst steif, nicht handlungsfähig, gelähmt usw., statt dass du mit der Angst und von ihr inspiriert und beflügelt auch und gerade in gefährlichen Situationen lebendig bleibst und angemessen und zentriert agieren kannst.

Was könntest du gewinnen, wenn du die „Neuverkabelung“ *Angst = Angst* bewusst vornimmst? Wie jedes Gefühl kann Angst mit Intensitäten zwischen 1 und 100 % auftreten, es kann schmerzhaft sein oder ekstatisch oder beides zugleich. Hunderte von Menschen haben wie ich selbst auch die Neuverkabelung in Trainings ausprobiert und sind anschließend bewusst in die Angst gegangen. Immer wieder ist die Erfahrung: „Ich habe Angst. Und ich bin größer als meine Angst.“ Welche neuen Möglichkeiten kletterst du dir damit?

Die größte und (vor allem in unserer Kultur) unbewussteste Angst ist die vor dem Sterben. Der Teil in dir, der fürs Überleben zuständig ist (kurz „Die Box“ genannt), hat es bis heute geschafft, das zu verhindern. Je älter du bist, desto mehr verfestigt sich dadurch in dieser Box der Eindruck, dass dein Sterben gleichbedeutend ist mit ihrem Sterben.

Nun ist es allerdings so, dass du (wie jeder Mensch) zwar eine Box hast, jedoch nicht deine Box bist. Wenn deine Box tausend Tode stirbt (aufhört Recht zu haben, schlecht aussieht, sich in Grund und Boden schämt, als tote Maschine erkannt und gesehen wird ...), wird dein Sein davon nicht sterben (und genauso wenig dein physischer Körper, wenn du der Box nicht erlaubst, die Kontrolle zu übernehmen auf Kosten deiner Gesundheit).

Die Box mag in solchen Momenten verbrennen, und doch wird sie wie Phönix aus der Asche wieder neu erstehen. (Übrigens ist sie weder gut noch schlecht; du wirst einfach unterschiedliche Ergebnisse in deinem Leben erhalten, je nachdem, wie du mit diesem Teil von dir umgehst – dich dafür zu schämen oder selbst anzuklagen bringt nichts.)

Je mehr Nähe und Intimität du zu einem anderen Menschen zulässt, desto deutlicher wird für denjenigen deine Box sichtbar. Willst du wirklich in die Tiefe, dann wird deine Box das spüren und ihr Notfall-Panikprogramm starten: Hilfe, ich (Box) muss sterben → Hilfe, ich muss sterben → große Gefahr → Angst → Angst vor der Angst → Blockade → Rückzug oder Flucht oder anderweitige Zerstörung der Intimität in dem Moment.

Kein Wunder, dass viele denken, Angst und Liebe wären Gegensätze. Das ist, wenn dieser Mechanismus zuschlägt, tatsächlich der Fall (auch wenn es genau genommen die Angst vor der Angst ist und eben gerade nicht das Fließen der Angst als Gefühlskraft).



Kennst du diese übermütige Mischung aus Angst und Freude beim Frisch-Verliebt-Sein mit Intensitäten, die jede Achterbahnfahrt übertrifft? Das ist ein erster Hinweis darauf, wie dich Angst lebendig macht und kreativ. Plötzlich scheint nichts unmöglich, die normalen Verhaltensmuster und alte Glaubenssätze verrücken von allein, du bist „ver-rückt“ im Sinne von „außerhalb deiner Box“. Und dann wachst du irgendwann auf wie aus einem Traum und „Gewohnheit“ stellt sich ein, Alltag eben, und mit der Angst verschwindet auch ein Teil dieser unglaublichen Lebendigkeit und Freude.

Dabei ist Sicherheit eine Illusion. Indem du die Angst verlierst, deine Partnerin¹ zu verlieren, weil du nicht weißt, wie sie auf deine (neuen und kreativen) Ideen reagiert, verlierst du erst deine Kreativität und dann auch die Lebendigkeit deiner Beziehung. Du wünschst dir etwas anderes? Nun, Beziehung ist permanentes nichtlineares Kreieren, und die Angst ist der Wegweiser dahin.

Ein Beispiel: Du kaufst ihr das erste Mal Blumen und weißt nicht, wie sie reagiert, ob sie diese Sorte mag, ob es zu übertrieben oder zu knauserig daher kommt, mit anderen Worten: Du fühlst Angst. Wenn du dich davon nicht abhalten lässt, sondern die Angst für Wachheit und das richtige Timing nutzt, ermöglicht es dir, etwas Neues über sie zu erfahren, ein einmaliges und spontanes Erlebnis, einen außergewöhnlichen Raum mit ihr zu teilen.

Nehmen wir mal an, dass sie sich freut.² Während ein Teil von dir erleichtert ist und die Angst verschwindet, registriert die Box: „Aha, das funktioniert.“ Und probiert das nächste Mal genau das gleiche. Doch es waren nicht die Blumen, die funktioniert haben. Es war dein unerwartetes Kreieren, die Überraschung, die Neugier und nicht zuletzt deine Angst, die dich verletzlich und offen und lebendig macht, wenn du sie fließen lässt. Beim zweiten Mal reagiert dann vielleicht noch ihre „Nette-Mädchen-Box“ mit einem höflichen Dankeschön, und du fragst dich, wo dieser zauberhafte Moment geblieben ist – es hat doch neulich so gut „geklappt“! Voller Verzweiflung versuchst du es mit mehr desselben (einen größeren Blumenstrauß, teurer, öfter ...) und bringst womöglich sogar ein Lächeln hervor, aber irgend etwas fehlt, und du spürst es genau.

Das gilt nicht nur für Blumen. Es passiert beim Begrüßen und Verabschieden, bei jedem Kuss und jeder Umarmung, beim miteinander Reden, Essen, Arbeiten und nicht zuletzt beim Sex: Wenn es zur Routine wird, wenn du weißt, wie es geht (und nur dann verschwindet die Angst), stirbt die Spontaneität und Lebendigkeit. Oder kurz: *Ohne Angst ist die Liebe tot.*

Von den unendlichen Möglichkeiten, aus denen du kreativ wählen kannst, um im Jetzt und in authentischer Beziehung zu sein, blockierst du ohne bewusste Aufmerksamkeit die interessantesten, nämlich alle, die dir zu viel Angst machen. Als Experiment lade ich dich ein, eine Woche lang bewusst jeden Tag einmal etwas zu wählen, was dir mehr Angst macht, als du sonst zulassen würdest (das kann in Bezug auf deine Partnerin, deinen Job, einen Freund, deine Kinder oder was immer du wählst sein). Und dann beobachte neutral, wie es dir geht mit der Angst, wie deine Box reagiert und auch, wie lebendig du dich fühlst und was mit dem oder den Menschen passiert, die in dem Moment um dich herum sind. Womöglich magst du damit am Ende gar nicht mehr aufhören ...

Viel Freude beim lebendigen Forschen und Sein mit deiner Angst!

Georg

-
- 1 bzw. deinen Partner (im folgenden der Einfachheit halber nicht jedes Mal explizit in beiden Geschlechtsformen)
 - 2 Es spielt nicht wirklich eine Rolle. Wenn du spürst, dass sie traurig oder wütend oder ängstlich reagiert, kannst du dafür Raum halten, sie z.B. fragen, was in ihr vorgeht, und ein Ja dafür sein. Das bringt eure Beziehung genauso in die Tiefe und lässt Freude aufkommen, wie wenn sie sich direkt an den Blumen freut.