



Corona oder wie unsere Angst andere Menschen anfeindet

Sicher werden viele von euch schon die Anspannung von Menschen gespürt haben, wenn sie mit dem Thema Corona konfrontiert werden.

Wenn Menschen sich begegnen, steht schnell die Frage im Raum, wieviel Kontakt ist möglich, wieviel Frischluft nötig und muss die Maske getragen werden und wer darf im Zimmer sein. Je nachdem wie wir es handhaben, sind wir schnell im Stress und suchen nach einer Balance zwischen der gefühlter Sicherheitszone und der Sehnsucht nach Kontakt und Anerkennung.

Diese Spannung entlädt sich auch schnell in Bewertungen und Beschimpfungen von Gruppen, die eine andere Corona-Meinung vertreten als wir selbst. Wie schnell sind wir bereit anderen Menschen einen Stempel auf die Stirn zu drücken und ihn/sie in die passende Schublade zu stecken - und kurzen Prozess machen!

Grundängste werden schnell getriggert, die Angst um die Gesundheit, die Angst vor Vereinsamung, die Angst vor wirtschaftlichem Bankrott, sozialer Destabilisierung, die Angst Freiheit zu verlieren ...

Alle Ängste und man könnte lange diskutieren, welche Angst denn begründet ist oder begründeter als die andere Angst. Dabei ist dies gar nicht die Frage! Zuerst ist es wichtig eines zu realisieren: Der Antrieb unseres Handelns und unserer inneren Meinungsmache und des Bewertens von Menschen und Meinung ist eine ANGST!

Dieser Angst könnten wir zuerst tief ins Auge sehen und uns ihr stellen. Dann bräuchten wir vermutlich nicht damit anfangen, diese Angst zu rationalisieren und als Konsequenz daraus andere Menschen zu bewerten.

Wenn wir uns dieser Angst tatsächlich stellen, werden wir vermutlich herausfinden, warum wir gerade von der einen und nicht von der anderen Angst getriggert werden und dass das vielleicht mit Dingen aus unserer Vergangenheit, unserem Wesen unseren Erlebnissen und Erfahrungen zu tun hat und viel weniger mit irgendetwas, was wir Vernunft nennen könnten.

Natürlich steckt auch in jeder Angst ein Anteil von Vernunft oder Wahrheit und vor allem das Bedürfnis nach Schutz - deswegen brauchen wir die Angst auch nicht als irrational in Frage zu stellen. Sie ist immer ein wichtiger Hinweis, der angesehen werden sollte.

Vielleicht hältst du dich aber auch für angstfrei? Vielleicht bist du das, vielleicht bist aber auch nicht bereit sie zu fühlen, weil dir das die Sicherheit gibt, die du noch brauchst ... sei ehrlich mit dir.

Ich dachte auch, ich hätte keine Angst, bis ich im Supermarkt bemerkte, wie mir die Zeit zu lange wurde und ich den anderen nicht nur aus dem Weg ging, sondern auch dabei angespannt war. Mich gestresst fühlte und empfindlich auf unaufmerksame Mitmenschen reagierte.

Ängste fragen uns nicht, ob wir sie wollen, sondern kommen ganz ungerufen. Es macht keinen Sinn sie zu verleugnen oder sich ihnen unreflektiert hinzugeben.

Angst braucht Mut, ihr zu begegnen und zu beobachten, was sie mit uns macht. Wie subtil sie in unsere Gedanken eindringt und Schuldzuschreibungen denen gegenüber vornimmt, die wir als Angstverursacher ansehen und zu Feinbildern werden. Wie leicht glauben wir diesen Gedanken über die Regierung, den Nachbarn oder die Querdenker oder wen auch immer - warum? Nur weil wir Angst haben, glauben wir, was die Angst uns vorgibt. Das hat nichts mit Vernunft oder Wahrheit zu tun.

Und weil die Angst entwicklungshistorisch tief in uns verankert ist, haben wir die Tendenz zu glauben, es ginge ums überleben (was natürlich zum Teil auch wahr ist) und sehr schnell schalten wir von einer fein abgestuften Wahrnehmung unserer Mitmenschen in allen Grautönen und Spektralfarben, die es gibt, in ein Schwarz-Weiß-Sehen um und erkennen dann auch nicht mehr, wie sehr wir von unserer Angst eingeschränkt werden und unfrei werden.

Wir separieren uns in die, die mit uns auf einer Linie stehen, und zu den scheinbaren Gegnern, die uns mit ihrer widerwärtigen Haltung bedrohen. Und Warum? Weil wir Menschen durch Corona in unserer ganz persönlichen Angst getriggert werden.

Daher kommt die Anspannung, die Gereiztheit, der Hass, die Genervtheit, die wir bei uns selbst und bei anderen Menschen erleben.

Auch wenn wir uns vielleicht nicht vollkommen von der Angst befreien können, so können wir sie aber erkennen und wissen, dass es den anderen Menschen auf ihre Weise nicht viel anders geht, sie genauso in ihrer Angst feststecken, wie wir selbst.

Allein das zu sehen und zu kommunizieren ohne es zu rationalisieren wäre vielleicht schon ein guter Beitrag, damit wir miteinander durch diese Pandemie gehen können und uns nicht anfeinden müssen. Die Angst des anderen genauso annehmen wie die eigene - bei der Angst bleiben und nicht auf die inneren Stimmen und Meinungen hören, die durch sie hervorgerufen werden!

Vielleicht können wir so das Mitgefühl entwickeln, das diese Zeit braucht!

<http://www.seelisches-wachstum.de/blog>