

## Von Angst und Liebe

Das Angstsystem in unserem Gehirn ist überlebenswichtig. Es ist sozusagen ein Radar, der ständig überprüft, ob unsere Umgebung sicher oder bedrohlich ist, und ob wir etwas tun müssen, um uns im Sinne des Überlebens in Sicherheit zu bringen. Wenn der Radar „sicher“ meldet, können wir uns entspannen und uns dem zuwenden, was das Leben, außer dem schieren Über-Leben, lebenswert macht: Allem voran Gemeinschaft und Nähe, singen und lachen, tanzen und einander umarmen, spielen und miteinander reden – und was sonst noch für Menschen „Lebensqualität“ ausmacht.

Manchmal schaltet das Gehirn, durch traumatische Erlebnisse oder andere emotional bedeutsame Faktoren, auf Daueralarm. Gar nichts scheint mehr sicher, Bedrohungen lauern überall: Angst herrscht, buchstäblich; die Angst hat alle Macht und bestimmt das Denken, Fühlen, Handeln.

Wenn dieser Zustand chronisch wird, also über längere Zeit anhält, spricht die Psychologie von „Angststörungen“, die einen großen Leidensdruck bewirken. Gelassenheit und Unbeschwertheit, Freude und Entspannung liegen dann fern, es geht nur noch darum, Lebensgefahr zu vermeiden, das Leben zu kontrollieren, das Überleben zu sichern. Das einzig sinnvolle Verhalten scheint zu sein: vermeiden, vermeiden, vermeiden. Das Vermeiden wiederum bestätigt und füttert die Angst.

Im Extremfall führt das dazu, dass man sich nicht mehr aus den sicheren vier Wänden hinaustraut und faktisch nicht mehr am Leben – sofern Leben mehr ist als über-leben – teilnimmt.

Da wird der Segen des Überlebens-Alarmsystems zum Fluch. Um zu überleben, hört man auf zu leben...

Wenn man merkt, dass es einmal so weit gekommen ist: Wäre das nicht Grund genug, das Angstsystem zu ent-machten – und das zu versuchen, was seinerzeit Jesus Christus vorgeschlagen und vorgelebt hat: Statt aus der Angst und Kontrolle aus dem Vertrauen und der Liebe zu leben...?