

Die „Angst“ ist das Thema !?

HORST TIWALD

17. 09. 2012

<www.horst-tiwald.de>

Beim Durchlesen von Texten zum Kampfsport fällt mir auf, dass sehr oft von **Adrenalin** im Zusammenhang mit **Aggression** gesprochen wird.

Es scheint so etwas wie eine Fixierung auf das Thema „**Aggression**“ zu bestehen¹.

Da aber die „**Angst**“ das primäre Phänomen ist und die „Aggression“ bloß **eine** der möglichen Folgen, scheint mir die direkte Herangehensweise an das Thema „**Aggression**“ irgendwie den Sachverhalt auf den Kopf zu stellen.

Man versucht offensichtlich den zweiten Schritt zu realisieren, bevor man den ersten getan hat.

Dies erinnert mich an eine Beobachtung eines **japanischen Kampfsportlers**, der vor etwa 50 Jahren zum Ausdruck brachte, dass der Westen auf **psychologische Interventionen** fixiert sei, die den Umgang mit **Niederlagen** betreffen.

Seiner Ansicht sei das Problem der westlichen Sportler nicht in erster Linie, dass sie nicht mit **Niederlagen** umgehen könnten, sondern mit **Siegen**.

Der **unangemessene Umgang mit Siegen** führe zwangsläufig dann zur psychischen **Katastrophe bei Niederlagen**.

Diese Sicht ist sicher nicht verkehrt.

Auch **psychische Depressionen** werden bei uns erst behandelt, wenn sie eingetreten sind und man feiert es dann als Erfolg, den Patienten wieder in seine **manische Phase** manipuliert zu haben.

¹ Hier ist natürlich die „**Aggression**“ des Kämpfers selbst gemeint. Dass jeder Kämpfer auch mit der „**Aggression**“ des Gegners rechnen und mit dieser umgehen muss, ist klar.

Dies ist meiner Ansicht ähnlich kurzsichtig, wie das psychologische Betreuen von Niederlagen **alleine**.

Auch in der krankhaften Depression wird in der folgenden manischen Phase in **euphorischer Zuversicht** maßlos die Latte wieder so hoch gelegt, dass ein **späteres Scheitern** praktisch **vorprogrammiert** wird.

Um die Jahrhundertwende (1900), als der „**Sport**“ von **England** kommend in Europa Fuß fasste, warnten deutsche Pädagogen eindringlich vor der **mittransportierten Rekordsucht und Wettleidenschaft**:

- sie bezeichneten dies als „**englische Krankheit**“.

Heute erscheint uns das Streben, ein Superstar zu werden oder ins Buch der Rekorde einzugehen, als eine „**gesunde**“ und „**fortschrittliche**“ Haltung.

Unsere gesamte Wirtschaft scheint geprägt von der Einstellung „**schneller-weiter-höher**“, als ob das endlos möglich wäre.

Ja, dies scheint sich im System bereits wie eine Sucht, d.h. wie eine **Abhängigkeit** verfestigt zu haben. Ohne zuzulegen, geht man im rücksichts- und maßlosen Konkurrenzkampf offensichtlich zugrunde.

So hat der japanische Kampfsportler offensichtlich schon vor längerer Zeit bemerkt, **dass in Europa das Siegen eine Hybris² auslöst**, die eine psychische Verfassung schafft, die dann den Umgang mit Niederlagen erschwert.

Das Umfeld des Siegers trägt dann ebenfalls dazu bei, den **strebsamen Konkurrenzkampf** anzufachen und eine **wunderbare Zukunft** an die Wand zu malen:

- die **Angst, zu versagen**, lässt dann oft nicht lange auf sich warten;

² Das Wort „**Hybris**“ stammt aus der griechischen Mythologie. Heute bezeichnet man mit ihm eine „**Überheblichkeit**“ und „**Selbstbeweihräucherung**“. Eigentlich wurde aber mit „**Hybris**“ jener Zustand bezeichnet, welcher das „**auf die Natur hinhörende Maß**“ verloren hat, was dann zur Zügellosigkeit und zum Austoben führt.

HERAKLIT sagte: „*Klugsein ist die größte Vollkommenheit, und die Weisheit besteht darin, die Wahrheit zu sagen und zu handeln nach der Natur, auf sie hinhörend.*“ (zitiert nach AUGUST BIER: „*Die Seele*“, München-Berlin 1942 (1939)).

- und die kurzsichtige und rücksichtslose „**aggressive Flucht nach vorne**“ ist dann auch oft die **Folge**;
- stellen sich trotzdem Niederlagen ein, dann **bricht die Welt zusammen**.

Ganz ähnlich ist es beim Thema „**Aggression**“:

- man meint offensichtlich, dass die „**Aggression**“ das eigentliche Thema sei;
- das eigentliche Thema ist aber die „**Angst**“;
- Aggression, Flucht oder passive Erstarrung sind bloß die **Folgen**.

Es geht also im ersten Schritt:

- gar nicht um den Umgang mit „**Aggression**“,
- sondern um den Umgang mit „**Angst**“.

Es steht die Frage im Vordergrund, wie *Angst* entsteht, welche Erziehung und welche gesellschaftlichen Verhältnisse dazu führen, Minderwertigkeitsgefühle, Einsamkeitsgefühle, Versagensängste, Bedrohungsgefühle, Orientierungslosigkeit usw. im Menschen zu etablieren.³

In den Kampfsport-Texten zielt ja der Hinweis auf „**Adrenalin**“ **eigentlich** gar nicht auf „**Aggression**“, sondern auf „**Angst**“.

Adrenalin ist nämlich das Hormon der Angst.

Es bereitet bloß vor auf die angstreduzierende körperliche Aktion. Es verengt die peripheren Blutgefäße, um Blut für die kommende Muskelaktivität zu zentrieren.

Dies führt aber auch zur Unterversorgung des Gehirns, was sich auf Denken und Wahrnehmen negativ auswirkt:

- dies führt wiederum zu einer **Orientierungslosigkeit**, was die **Angst** noch erhöht.

Erst dann setzt durch das Ausschütten von **Noradrenalin** die körperliche Aktion ein.

³ Ein zukunftsweisende Pädagogik wurde bereits vor längerer Zeit konzipiert von HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): „*Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen*“, Hamburg 1994.

Wer sich also um den **Umgang mit Aggressionen** kümmern möchte, sollte sich vorher mit dem **Umgang mit Angst** konfrontieren.

Im übrigen ist es das Ziel der **fernöstlichen Kampfkünste**, körperliche Leistungen zu vollbringen:

- ohne dass Denken und Wahrnehmen reduziert werden.

Dies basiert insbesondere auf einem **geistesgegenwärtigen Umgang** mit den **inneren und äußeren** Bedingungen, welcher das Entstehen von **Angst** reduziert bzw. ausschließt.

Ist also zum Zwecke der **Optimierung des Kämpfens** das Aufsteigen von **Angst** oder Furcht beseitigt, dann ist, ohne Rückfall in die Angst, auch eine **Aggression** vermieden.

Eine gut geleitete Kampfkunst arbeitet **positiv aufbauend** an der Stabilisierung der Persönlichkeit, d.h. am Aufbau von **realistischen** Selbstwertgefühlen:

- was am besten gelingt, wenn man auf den eigenen Körper achtsam **„hinhören“** lernt;
- und auch **„einswerdend“** auf das, was der Gegner **tatsächlich** im **„Hier und Jetzt“** realisiert;
- bzw. als seinen Vorsatz **leiblich konkret** durchschimmern lässt.

Also ist letztlich auch die **„Angst“** nicht das Thema!

Es geht nämlich gar nicht darum, die **„Angst“** zu bekämpfen oder zu negieren:

- sondern **positiv** das eigene **Selbstbewusstsein** mit Augenmaß aufzubauen;
- im **praktischen Tun** seine eigene **„Mitte“** zu finden;
- und diese im achtsam **„hinhörenden“** Umgang mit der Welt in **„Balance“** zu halten.