



Bild Pixabay: manfredrichter

## Sicherheit

Mit der Sicherheit ist das so eine Sache: Sicher ist nämlich nur, dass nichts sicher ist. Das glauben wir aber nicht. Wie erklärt sich sonst unsere verbissene Suche nach Sicherheit, Geborgenheit, Zuverlässigkeit? Alle Menschen brauchen eine gewisse Form von Sicherheit, das ergibt sich aus unserem Startprogramm. Wir kommen nämlich alle auf die gleiche Art und Weise zur Welt, bis auf die wenigen Retortenbabys, die jetzt nicht mitreden können. Im Mutterleib schaukelten wir gemütlich unserer Geburt entgegen, hatten es warm, bequem und waren gegen schädliche Einflüsse von außen geschützt. Im besten Fall war das ein sicherer All-inclusive Transfer: Unsere Mutter hat sich auf uns gefreut, sich gut ernährt, keine Drogen und keinen Alkohol konsumiert und uns mit dem Gefühl der Liebe und der Vorfreude umsorgt. Wir kamen aus dem Jenseits, einem Ort der grenzenlosen Liebe, und dieser geborgene Mutterleib war unser Vehikel in eine neue Existenz. Mit unserer Geburt war es dann mit dieser Sicherheit vorbei. Manche wurden nicht einmal liebevoll am Kreissaal-Bahnhof von ihren Eltern erwartet...

Fast alle Menschen suchen nun dieses Gefühl der Ur-Sicherheit. Wenn wir wissen, was passiert, wie wir darauf reagieren und die Situation immer wieder in unserem Sinne gestalten können, fühlen wir uns sicher in unserem Leben. Die einen mehr, die anderen weniger. Wir alle müssen aber darauf vertrauen, dass wir das Leben schon meistern werden, dass wir schlau genug, erfahren und fähig genug sind. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir mit dieser Haltung auch genau das Gegenteil aushalten können, die *Unsicherheit*. Maximale Freiheit ist eng damit verwandt. Jemand, der mit einem Rucksack und ein paar Euro in der Tasche auf Reisen geht oder als Nomade seine Herde durch die Savanne treibt, ist maximal frei, hat absolut keine Sicherheit und nichts, worauf er sich planbar verlassen kann, außer auf sich selbst. Ein gutes Selbstvertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten gehören also zwingend mit in den Einkaufswagen, wenn wir von Sicherheit sprechen.

Manche Menschen übertreiben jedoch, wenn es um Absicherung und um Überschaubarkeit der möglichen Lebensrisiken geht. Sie lernen einen soliden Beruf, suchen sich eine sichere Lebensstellung in einer angesehenen Firma, wechseln weder das Waschmittel noch den

Friseur oder den Job, gehen niemals Risiken ein und führen ein planvolles, überschaubares, von ihnen kontrollierbares Leben. Veränderungen sind ihnen ein Gräuel, Unvorhergesehenes macht ihnen extremen Stress. Manchmal werden sie durch die äußeren Umstände zu Veränderungen gezwungen, z.B. wenn große Unternehmen pleitegehen oder tausende Angestellte entlassen. Dann ist es ganz schnell vorbei mit der sicheren Anstellung bis zur Rente... deshalb sind bei uns viele so froh über einen Beamtenstatus oder einen Job im öffentlichen Dienst.

Selbst wenn eine Entlassung ausbleibt: In gemäßigter Form kann das mit dem starken Sicherheitsbedürfnis eine Weile gut gehen, aber irgendwann kommt bei einigen doch mal der Zweifel um die Ecke, ob das denn alles gewesen sei. Das Leben fühlt sich nicht spritzig und lebendig an, eher abgestanden, vorhersehbar, unaufgeregt. Der Gedanke, dass da doch noch mehr sein kann, kommt immer häufiger in den Kopf. Geburtstage ab 40 sind dafür oft ein (un-)willkommener Anlass für einen Kurswechsel. Die Aussicht, bis zum Lebensende so weiterzumachen wie vorher, weckt den einen oder anderen plötzlich auf.

Viele aber halten sich an ihrem Sicherheitsbedürfnis fest wie ein Ertrinkender an einem Rettungsring. Die Versicherungsbranche lebt fabelhaft von unserer Angst vor Kofferverlusten, eingeworfenen Fensterscheiben und Unfällen mit Rollstuhlfolgen. Gerade die Deutschen sichern sich gegen alles ab, was im Leben so passieren kann, und wenn wir mal unsere Versicherungsschäden der Vergangenheit aufzählen, war so gut wie nichts dabei, was den Aufwand und die Kosten lohnte. Ich setze mal lieber auf mich selbst. Mein Schutzengel muss eh keine Überstunden machen, weil ich nicht zur Kategorie der lebensmüden Selfie-Fanatiker an Abgründen gehöre, nicht besoffen Auto fahre oder bei Sturmwarnung wattwandern gehe. Aber ich weiß, dass ich Probleme lösen kann, wenn sie auftreten.

## Schwierige Probleme sind auch nur Probleme

... sie erfordern etwas mehr geistige Beweglichkeit und manchmal auch etwas mehr Geduld, das ist alles. Es gibt ein paar Dinge, die in die Rubrik „Sicherheit“ fallen, die auch mir wichtig sind: Ein schönes, warmes, trockenes Zuhause. Gesundheit. Saubere Luft. Frieden und Freiheit. Ein finanzielles Auskommen, verlässliche Beziehungen. Essentielle Dinge also, die wir in der Qualität aber selbst verantworten. Wir selbst müssen unser Leben so gestalten, dass wir uns wohl fühlen, dass es uns gut geht, dass wir uns als lebensfähig beweisen. Wir haben es in der Hand, ob wir in guten Umständen leben oder nicht, ob wir in aufbauenden Beziehungen sind oder nicht, ob wir in passenden Berufen arbeiten oder nicht. Niemand kann sich rausreden und die Verantwortung dafür abgeben.

Immer wieder kommt auch der Neandertaler um die Ecke, denn erstaunlicherweise *braucht* der Mensch das Risiko. Das ist eine der evolutionären Erbschaften, die uns unsere Ahnen hinterlassen haben. Der Steinzeitmensch war immer wieder großen Gefahren ausgesetzt, in denen er sich bewähren musste. Bestand er die Prüfung, war er findig, clever und schnell genug, hat er überlebt. Wenn nicht, dann nicht. Blieben die gefährlichen, herausfordernden Situationen relativ lange aus und saß er währenddessen in seiner sicheren Höhle, wurde er geistig und körperlich träge, bequem und unaufmerksam. Auf Angriffe reagierte er dann zu langsam oder gar nicht mehr. Je konstanter er aber mit überraschenden Problemen rechnen musste, desto agiler und wachsamer blieb er. Diese innere Haltung hat er uns vererbt. Je

mehr ungewohnte Aufgaben wir bewältigen müssen, desto gesünder ist das für uns. Menschen mit eintönigen Arbeiten in sicherer Anstellung werden daher oft sehr viel häufiger depressiv oder krank, Selbständige weniger. Je sicherer die Umstände, umso mehr unnötige Sorgen macht sich der moderne Steinzeitmensch. Je bewusster ein Mensch lebt, desto weniger Sicherheit braucht er. Deshalb leben Künstler auch so oft in „unsicheren“ Verhältnissen. Das tun sie zwar de facto nicht, nur für den absicherungsbedürftigen Normalo sieht das so aus. Aber Künstler sind per se kreativer, anpassungsfähiger und flexibler. Das rundum-sorglos-Paket der Durchschnittsbevölkerung hemmt ihre Freigeistigkeit und dieser Preis ist ihnen einfach zu hoch. Künstler sind nie Sicherheitsfanatiker, und Sicherheitsfanatiker werden nie Künstler und besser auch keine Freiberufler.

## Starkes Sicherheitsbedürfnis ist immer ein Zeichen von Angst

Diese Angst, dem da draußen nicht gewachsen und nicht fähig genug zu sein, hält Menschen davon ab, loszulassen und wirklich zu leben. Je mehr wir auf Sicherheit setzen und uns absichern, desto *verschlossener* werden wir. Wir machen komplett dicht. Neue Ideen, Anregungen, neue Vorhaben, neue Gedanken und auch die Liebe dringen nicht mehr zu uns durch, weil wir so sehr damit beschäftigt sind, den Status Quo zu sichern. Das gilt leider für beide Richtungen, denn wir geben davon auch nichts mehr nach außen und an andere ab, weil in uns einfach nichts mehr da ist zum Abgeben. Wir trennen uns von einem lebendigen Leben ab, mauern uns selbst ein in unserer Angst. Dagegen hilft nur, sich der eigenen Talente, Fähigkeiten und Erfahrungen bewusst zu werden, sich nicht an materielle Dinge oder an die Vergangenheit zu klammern, offen zu werden für Neues.

Das riesengroße Bedürfnis nach Sicherheit lässt uns erstarren, weil wir nicht damit rechnen, dass es nach einer Veränderung *besser* wird. Es lässt uns Reisen nicht machen, weil wir alleine fahren müssten und uns das nicht trauen. Es lässt uns Beziehungen vermeiden, weil wir unsere pseudo-Unabhängigkeit nicht aufgeben wollen. Es lässt uns Beziehungen und Freundschaften aufrechterhalten, die sich längst totgelaufen haben, weil wir Angst haben vor dem Alleinsein. Sicherheitsbedürfnis lässt uns in einem frustrierenden Job verharren, weil wir uns einen Wechsel nicht zutrauen. Es lässt nicht zu, dass wir wachsen, uns verändern und weiterentwickeln. Alles soll so bleiben, wie es ist, auch wenn es total blöd ist.

24 Stunden pro Tag den gleichen Ablauf, die gleichen Aufgaben können sehr schnell zu einer inneren und äußeren Erstarrung führen. Die äußert sich bevorzugt in der Muskulatur. Hast Du „Rücken“, so wie Millionen Leidensgenossen? Ständige Verspannungen in der Schulter, eine krumme Haltung, um Schmerzen zu vermeiden? Warum bist Du so starr geworden? Trau Dich, Deinen Blickwinkel zu ändern und herauszufinden, wie Du wieder weich, beweglich und flexibel werden kannst. Woran hältst Du so krampfhaft fest? Gibt es wirklich nur diesen einen, oftmals sogar ungeliebten, aber vermeintlich sicheren Job? Gibt es nur dieses vor vielen Jahren so gewählte Leben? Lebst Du wirklich? Oder funktionierst Du als zuverlässiges Rädchen im Getriebe einer Lebensweise, die Du gar nicht (mehr so) willst? Wenn das so ist: Was willst Du? Wie willst Du sein? *Und wann wirst Du anfangen, so zu werden, wie Du sein willst?*

Nur indem Du rausgehst aus der Komfortzone, aus der warmen Höhle, und Ausschau hältst nach dem wahren Leben, kannst Du Deine wirkliche Kraft und Stärke spüren. Sicherheit finden wir nur in uns selbst. Das Leben ist nicht lebensgefährlich, und weil es auf jeden Fall

mit dem Tode endet, lohnt es sich allemal, vorher etwas Neues auszuprobieren. Das Risiko ist meistens viel kleiner als gedacht und sehr überschaubar. Oft genug stellt sich heraus, dass das größte Risiko darin besteht, die Augen und unser Herz zu verschließen und einfach immer so weiterzumachen wie bisher. Wir können nicht stehenbleiben und wir können die Zeit nicht zurückdrehen. Aber: *Wenn wir es nicht ausprobieren, werden wir es nie wissen.*

**Es gibt keine Sicherheit, also traue Dich mal aus deiner Höhle! Ist schön da...**