



Wie der Fuchs Vulpo die kreative Kraft der Angst entdeckt

Es ist schon eine Weile her, dass Vulpo durch die Unterstützung von Reinika, seiner Gefährtin, und eines Igels den Weg vom Kopf ins Herz entdeckt hat. Und natürlich lief und läuft seitdem nicht alles reibungslos und ohne Konflikte, doch wie ihm Reinika immer wieder versichert, gehört der Schmerz dazu, um lebendig und in Kontakt mit dem, was gerade ist, zu bleiben.

Und so gewöhnt sich Vulpo daran, dass er manchmal wütend ist oder traurig, und übt sich darin, dies nicht zu unterdrücken, sondern mit Reinika zu teilen und nach der Botschaft des jeweiligen Gefühls zu forschen. Wenn es nicht eine Emotion aus der Vergangenheit ist (was öfter vorkommt, als er sich früher vorstellen konnte), entdeckt er tatsächlich mehr und mehr, wie viel Klarheit ihm die Wut schenkt und wie viel Verbindung und Mitgefühl mit sich und anderen, insbesondere Reinika, die Traurigkeit.

Bei all dem entsteht oft spontan Freude in seinem Herzen, so dass er wie früher seine jüngsten Welpen übermütig nach Blättern und Sonnenstrahlen hascht und sich dabei spielerisch fast wie im Tanz zu einer unsichtbaren Musik bewegt.

Irgendwann läuft er mal wieder dem Igel über den Weg, der natürlich sofort seine Stacheln aufstellt. "Wieso machst du das?", fragt Vulpo. "Ich fühle Angst", sagt der Igel. Vulpo wundert sich: "Aber du kennst mich doch; ich tue dir nichts." Der Igel bleibt vorsichtig: "Das mag ja sein, doch die Angst hat mich schon oft vor gefährlichen Situationen gewarnt und ist mir ein hilfreicher Begleiter." Vulpo entgegnet: "Also bei Wut, Traurigkeit und Freude verstehe ich ja, wie nützlich sie sind, aber Angst ist doch gefährlich und lässt dich erstarren. Schau nur, wie starr deine Stacheln in alle Richtungen zeigen. Da ist nichts mehr mit Lebendigkeit."

"Da irrst du dich", sagt der Igel, "Angst ist Angst und genauso wie die anderen Gefühle eine kraftvolle Energie, die mich mit wertvollen Informationen versorgt. Genau das hält mich lebendig, nicht nur körperlich, sondern auch im Herzen. Angst schenkt mir Wachheit, Aufmerksamkeit, Präsenz und vor allem Kreativität."

"Naja, das mit der Wachheit und so verstehe ich noch, und dass so ein Weichei wie du die Angst braucht, um die Stacheln schnell genug auszufahren, wenn Gefahr droht, leuchtet mir ein. Aber Kreativität? Wie um alles in der Welt passt das zur Angst?" Vulpo ist nun wirklich neugierig und wartet gespannt, was der Igel entgegnet.

Der stellt allerdings stattdessen eine Frage: "Wann hast du das letzte Mal deine Gefährtin mit etwas Unerwartetem überrascht?"

"Mit etwas Unerwartetem? Öh...", überlegt Vulpo und sagt dann: "Wieso sollte ich das tun? Ich weiss dann doch gar nicht, ob sie sich darüber freut." - "Aha, ja das ist in der Tat so. Und was fühlst du bei der Vorstellung, so etwas zu tun?" - "Äh, Angst?", fragt der Fuchs nachdenklich. "Stell es dir noch intensiver vor", sagt der Igel. "Wie könntest du sie überraschen?"

Vulpo hat eine Idee: "Ich könnte unseren Bau verschönern, während sie auf der Jagd ist." Und noch während er dieser Idee nachspürt, merkt er, wie sich etwas in ihm zusammenkrampft. Uh, ist das unangenehm. Reinika könnte sich ja ärgern über die Veränderung und im schlimmsten Fall abhauen. Der Igel lugt vorsichtig unter den Stacheln hervor und sagt: "Lass das noch grösser werden und erlaube deinem Körper dabei, sich zu bewegen und Töne zu machen statt zu erstarren."



Jetzt geht ein Zittern durch Vulpos Körper und er lässt tatsächlich ein paar Angstschreie zu. Gleichzeitig werden die Ideen kraftvoller und kreativer und er merkt, wie ihn die Angst informiert, was für Reinika funktionieren könnte und was definitiv zu viel, zu bedrohlich oder zu fremdartig für sie wäre. "Das ist ja spannend", sagt er zum Igel, "jetzt, wo ich die Angst durchfließen lasse, fühlt sich das gar nicht mehr nach Erstarrung an. Mir kommen tatsächlich kreative Ideen und in mir wächst Lust, etwas davon auszuprobieren. Ganz ehrlich, der gewohnte Ablauf mit meiner Gefährtin fing schon an, langweilig zu werden, und ich dachte, das gehört halt zu einer festen Beziehung dazu."

"Nein, im Gegenteil", sagt der Igel, "ohne Angst ist die Liebe tot, weil dann genau diese lebendige Kreativität fehlt und alles zur Gewohnheit wird. Irgendwann lässt zudem die Achtsamkeit nach und nach der Achtsamkeit der Respekt und von da bis zum Seitensprung oder etwas anderem, was die Beziehung endgültig beendet, ist es nicht weit."

"Irgendwie klingt das ja schon sinnvoll, was du da sagst", stimmt der Fuchs zu, "doch wie soll ich mich dann noch wohlfühlen und in der Beziehung entspannen, wenn dauernd Angst dabei ist?"

Der Igel lacht und antwortet: "Zum einen wirst du bei etwas Übung dich in die Angst entspannen können. Und zum anderen habe ich ja nicht von dauernd gesprochen. Wenn es nicht altes Zeug aus der Vergangenheit ist, dauert Angst wie die anderen Gefühle nur wenige Sekunden, allenfalls bis 3 Minuten, bis du sie bewusst wahrnimmst und ihre Information und Energie nutzt. Bei deinem Beispiel würdest du die Angst fühlen, wenn du dich mit der Idee beschäftigst, vielleicht wieder bei der Umsetzung an dem ein oder anderen Punkt, wobei dir das dann hilft, die Entscheidungen zu treffen - natürlich nur, wenn du sie fühlst und durchfließen lässt, denn wenn du sie versuchst zu vermeiden, vermeidest du auch die Entscheidungen und dann ist die Konsequenz dieses Erstarren, das du fürchtest. Vermutlich kommt dann nochmal Angst hoch, wenn Reinika zurück kommt und die Änderungen sieht. Das hilft dir, wach zu sein, achtsam und beweglich. Du könntest an der Stelle die Angst z.B. nutzen, nicht eingeschnappt zu sein, wenn ihr etwas nicht gefällt, sondern sie zu fragen, wie sie es sich wünscht und von dort aus weitere Möglichkeiten zu kreieren."

"Hm, das klingt spannend, das probiere ich gern mal aus, danke schön", sagt Vulpo und verabschiedet sich, um voller Abenteuergeist zu seinem Bau zu laufen und die ein oder andere Idee umzusetzen.

Der Igel entspannt sein Stachelkleid und trollt sich in die Hecke zu seiner eigenen Familie. Seine Gefährtin zwinkert ihm zu: "Na dem hast du ja etwas zum Nachdenken und Ausprobieren mitgegeben; hattest du keine Angst, ihn so zu belehren? Was, wenn er wütend geworden wäre?" - "Oh ja, sehr viel Angst sogar. Doch ich glaube, genau das hat mir geholfen, die richtigen Worte zu finden, diejenigen, die ihn erreichen konnten in diesem Moment, und so hat sich das für mich sehr lebendig und kraftvoll angefühlt." - "Ich verstehe und ja, ich erlebe es auch selbst und genieße, wie du kreativ unsere Beziehung gestaltetest und dabei mutig deiner Angst begegnest."

An dieser Stelle überlassen wir die beiden Igel ihren ganz eigenen kreativen Variationen, sich zu liebkosen, ohne dass die Stacheln im Weg sind, und werfen noch einen Abschiedsblick auf Vulpo, der sich tatsächlich an eine liebevolle Veränderung des Fuchsbaus getraut hat und gerade die Freude seiner Gefährtin teilt. "Angst ist auch ein Gefühl voller Kraft und Möglichkeit und ohne Angst gibt es keinen Mut", sagt er begeistert zu Reinika. "Was du nicht sagst", entgegnet sie und schmiegt sich zärtlich an ihn, während ihr Herz vor Freude hüpfte.