

DE ANGST-AFHANKELIJKHEIDSVAL EN HOE WE ONS DAARVAN KUNNEN BEVRIJDEN | DOOR FRANZ RUPPERT

Posted on 21. Oktober 2020

Een commentaar van Franz Ruppert.

Angst als Conditio Humana voor Homo Sapiens

Een essentieel kenmerk van de Homo Sapiens is zijn rechtopstaande wandeling. Hiervoor is een bekkengordel nodig die de voeten op een stabiele manier met het bovenlichaam verbindt. Dit betekent onder andere het uitrekken van de menselijke buik, die bij vrouwen niet alleen de darmen bevat maar ook een baarmoeder. In geval van zwangerschap drukt het kind in het bekken van een vrouw en moet het hier eerst worden vastgehouden tot de geboorte. Hoe zwaarder het kind wordt, hoe problematischer dit wordt. Bij de geboorte moet het bekken van een vrouw zelfs wijd opengaan, zodat het kind uit de baarmoeder van de moeder kan komen.

Door het rechtop lopen wordt de draagtijd zo kort mogelijk gehouden op 266 dagen. Daarom komen wij mensen nog steeds onafgemaakt ter wereld. In plaats van 18 of 21 maanden, die een kind nodig zou hebben om op eigen benen te staan en binnen enkele minuten na de geboorte achter zijn moeder aan te rennen, zoals bij een paardenveulen, hebben wij mensen slechts iets minder dan 9 maanden relatieve voorzieningszekerheid in de maag van de moeder. In die zin zijn wij mensen allemaal te vroeg geboren baby's die intensieve ondersteuning nodig hebben om niet te sterven van dorst, honger en bevriezing na de geboorte. De geboorte is slechts de overgang van de intra-uteriene ontwikkeling naar een groei- en rijpingsproces buiten, maar nog steeds in nauw contact met het lichaam van de moeder.

Het verlaten van het lichaam van de moeder brengt een enorm risico met zich mee voor een pasgeboren kind. Wat als zijn moeder niet bij hem blijft en hem in de steek laat? Een pasgeboren kind, dat door zijn grote kwetsbaarheid toch al snel in doodsangst terechtkomt, heeft nu het bijkomende probleem dat het door zijn afhankelijkheid van zijn moeder in een rampzalige verlatingsangst terechtkomt. Zijn biologische fixatie op zijn moeder wordt ervaren als een fundamentele psychologische afhankelijkheid van haar.

Psychologisch gezien is het de fundamentele taak van de moeder om de existentiële angsten van haar kind voor dood en verlating weg te nemen. Ze slaagt daar alleen in als ze zelf de angsten uit haar eigen jeugd

heeft overwonnen en psychologisch volwassen is geworden. Helaas is dit vaak niet het geval. In samenlevingen waarin mensen elkaar op veel verschillende manieren traumatiseren in partnerrelaties, in de wereld van de economie en de politiek, is de moeder-kindrelatie ook doordrongen van onvriendelijkheid, verwaarlozing en geweld. Kinderen kunnen zich niet veilig voelen bij hun moeder.

Getraumatiseerde moeders die hun kinderen niet willen, niet van hen houden en hen geen bescherming tegen gevaar kunnen bieden, vormen voor hen een groot risicopotentieel. Toch kunnen kinderen niet zomaar hun rug naar iemand anders toekeren en hun basis- en existentiële behoeften op iemand anders richten, als zo'n persoon überhaupt bestaat. Ze stellen dan ook alles in het werk om met al hun fysieke en psychische krachten contact te leggen en te onderhouden met hun moeder. Om dit te doen, verminderen ze hun behoeften en stoppen ze met het uiten van hun gevoelens van angst, boosheid, verdriet en pijn.

Hoe ouder het kind wordt, hoe bewuster een kind probeert geen last te zijn voor zijn moeder, die op een echte of emotionele vlucht is. Hij kan zelfs proberen zijn angstige moeders te troosten of zijn boze moeders te kalmeren. Vaak wordt dit zelfs hun levenswerk. Moeders en kinderen zitten zo vaak levenslang vast in een angstafhankelijke val. Het is waar dat er tijdens de puberteit en de adolescentie verschillende pogingen zijn om uit deze afhankelijkheidsval te breken. Maar dit gaat ten koste van de psychologische consistentie. De onderdelen die nu denken dat ze onafhankelijk zijn, laten hun eigen kinderdelen, die nog steeds in grote nood zijn, gewoon in de steek. In hun afstand tot de werkelijkheid gaan ze dan weer gemakkelijk zulke relaties aan waarin ze onbewust de ellende van hun vroege kindertijd herbeleven.

Angst vermindert de alternatieven voor actie

Wanneer een persoon angst ervaart, wordt het stressmechanisme in zijn of haar organisme in gang gezet. Zijn hersenen reageren zodanig dat het hele lichaam wordt overspoeld met stresshormonen die hem voorbereiden op ontsnappings- en gevechtsreacties. Volgens het motto "Beter één keer te veel dan één keer te weinig bang zijn, want dat kan fataal zijn" zorgt een biopsychisch angstsysteem dat te allen tijde klaar staat ervoor dat mensen heel snel onrustig en paniekerig kunnen worden en niet zo snel weer tot rust kunnen komen. Deze stressreactie heeft negatieve effecten op het spijsverteringsstelsel, het seksuele

stelsel en het immuunsysteem. Chronische stress veroorzaakt uiteindelijk een breed scala aan fysieke symptomen en kan zelfs leiden tot de dood.

Daarom is het de vraag wat er uit dergelijke stresssituaties voortkomt. Enerzijds is het de erkenning dat het gevaar niet bestaat of al voorbij is. Aan de andere kant kunnen risicopreventie- en beschermingsmaatregelen bijdragen aan het tot rust komen. Voor ons mensen is het een essentiële kalmerende factor dat we ons veilig en beschermd voelen binnen een gemeenschap. Ook vaders en ervaren mannen, die ook geestelijk zijn opgegroeid, kunnen hier veel aan bijdragen.

Het zou ideaal zijn als een volwassen persoon in staat is om gevaren te herkennen, deze correct in te schatten en zichzelf te beschermen. Maar omdat de innerlijke alarmtoestand het denken vernauwt, zijn niet alle mensen in staat om dit te doen. Velen glijpen snel terug in de staat van hun kinderlijke angst-afhankelijkheidsval. Dan bestaat het gevaar dat ze als kind bescherming zoeken tegen anderen die zelf in de angst-afhankelijkheidsval zitten. Net als in onze postnatale periode mogen we dan hopen op redding van een volwassen persoon die vol angst zit.

Collectieven in de angst-afhankelijkheidsval

In de meeste samenlevingen die het wereldgebeuren domineren, is het risico om in een angstafhankelijke valkuil met de moeder te lopen zeer groot. Als gevolg daarvan zitten dergelijke samenlevingen als geheel gevangen in allerlei angstafhankelijke valkuilen. Ze zijn bang voor van alles en nog wat: voor ziekten, voor sociale uitsluiting, voor werkloosheid, voor de ineenstorting van het monetaire systeem, voor oorlog - het grootste deel daarvan is het werk van Homo Sapiens zelf in de hoop te kunnen ontsnappen aan existentiële afhankelijkheden. Er zijn dan ontelbare beloften van verlossing en mensen die als redders voor iedereen optreden. Met hun vermeende succesrecepten maken ze de situatie nog erger. Vooral omdat ze veiligheid zoeken in externe systemen (geld, wapens, strafrecht en gevangenschappen, controle en bewaking, medicatie, operaties, straling...) en de innerlijke wereld van ons mensen negeren of proberen te manipuleren met moraal en straffen.

Omdat al deze institutionele en ideologische systemen de oorspronkelijke angstafhankelijkheidsval uit de

kindertijd, waarvan de meeste mensen zich niet bewust zijn, onvoldoende oplossen, worden alle sociale pogingen om bescherming en veiligheid te bieden op zand gebouwd en storten ze vroeg of laat als kaartenhuizen in elkaar. In Duitsland bijvoorbeeld heeft de belofte om een 1000 jaar oud rijk te creëren al na 12 jaar zijn verval doorgemaakt. Noch de wetenschap, noch de economie, noch de politiek, die zich alleen met de schijn bezighouden, zijn in staat om de fundamentele angsten van de mensen te kalmeren. Ze blijven ze voeden met hun acties.

Angst en Corona

"Corona" is een goed voorbeeld van hoe angsten die ooit zijn opgewekt niet zo gemakkelijk te kalmeren zijn. Afstand houden, een masker dragen, lockdown, praten over stijgende infectiecijfers zijn als brandversnellers die in het biopsychische angstsysteem van ons mensen worden gegooid. Zelfs de vaccinatie, die wordt verondersteld te worden gelegitimeerd als een veronderstelde redding van Covid-19, zal niemand een echt gevoel van veiligheid geven, maar zal extra angsten over de mogelijke risico's van een dergelijke vaccinatie in de hand werken. Net als bij een traumatiserende moeder-kind situatie zijn het de veronderstelde volwassenen in leidende posities die zelf vol angst zitten en zelfs bewust paniek zaaien. Nu wordt de bevolking, die doodsbang is, niet alleen verondersteld haar psychologische krachten te mobiliseren om haar eigen ouders te beschermen tegen de vermeende dreigende dood, maar ze wordt zelfs verondersteld de mensen in politieke leiderschapsposities te helpen door hun zelfmortificatie om niet helemaal gek te worden en de tweede en derde golf in scène te zetten.

Hoe komen we hier uit?

Gelukkig is het nu voldoende duidelijk dat dit coronavirus geen dodelijk virus is, dat de PCR-test geen infecties kan meten en dat er dus voor het overgrote deel van de mensen geen acuut ziekterisico bestaat. Men kan zich dus vol vertrouwen aansluiten bij een groot aantal bekwame mensen die na een eerste schoksituatie hun mentale helderheid hebben herwonnen.

Het is echter belangrijk dat degenen die nu weten waar Covid-19 over gaat, geen angst en paniek zaaien en geen verdere onzekerheid creëren. Gelukkig en welkom zijn in een gemeenschap van mensen die

emotioneel stabiel zijn, is veel uitnodigender dan de beschuldiging dat je eindelijk uit je schemeringsslaap moet ontwaken. Hoe dan ook, het is het eigen rolmodel dat de meeste impact heeft en al dan niet aantrekkelijk is voor anderen.

Het is ook nuttig om je persoonlijk af te vragen of de angst voor een dodelijk virus niet gebaseerd is op de angstaafhankelijkheidsval van je eigen kindertijd. Als het dan bijvoorbeeld mogelijk is om uit de angst-afhankelijkheidsrelatie met een bezorgde moeder te breken, dan is dat een goede voorwaarde om afstand te nemen van andere afhankelijkheidsrelaties waarin een ander nog vastzit in zijn vroege kinderangst. Het is geenszins raadzaam om achter zulke mensen aan te gaan die in paniek raken en zelf dicht bij hun eigen innerlijke afgrond staan. Het is zeker aan te raden om paniekzaaiers en onheilsprofeten tegen te gaan met een gezonde dosis wantrouwen. Je hoeft niet eens naar ze te luisteren en je kunt gewoon de tv of de radio uitzetten en geen alarmerende krant lezen. Echte leiders zijn niet overgeleverd aan hun eigen traumatische overlevingsstrategieën. Als ouders, leerkrachten, managers of politici verspreiden ze geen angst, maar blijven ze kalm en duidelijk als er gevaar dreigt. Dat is hun taak.

+++

Met dank aan de auteur voor het recht om het artikel te publiceren.

+++

Beeldbron: Iryna Kalamurza / shutterstock

+++

KenFM streeft naar een breed spectrum aan meningen. Opiniëartikelen en gastbijdragen hoeven niet de mening van de redactie te weerspiegelen.

+++

Vind je ons programma leuk? Informatie over verdere ondersteuningsmogelijkheden vindt u hier:

<https://kenfm.de/support/kenfm-unterstuetzen/>

+++

Nu kunt u ons ook ondersteunen met Bitcoins.



BitCoin-adres: 18FpEnH1Dh83GXXGpRNqSoW5TL1z1PZgZK