

Angst ?

Ja – ich habe gerade Angst.

Angst vor Nazis.

Angst vor Dschihadisten.

Angst ...

Warum ?

Weil sie gewalttätig sind und angreifen, verletzen und töten.

Weil ich nicht leiden oder sterben möchte.

So wie die jetzigen Opfer.

Warum ?

Weil ich Angst vor Schmerz und Tod habe.

Warum ?

Schmerzen tun weh und was nach dem Tod kommt, ist mir unklar.

Was kann ich gegen diese Angst tun ?

Angreifen ? - Weglaufen ? - Nichts ?

Vielleicht – ...

... einfach ... akzeptieren ?

Denn habe ich tatsächlich im Moment reale Schmerzen oder sterbe ich gerade ?

Schmerzen ? – Nein, Schmerzen habe ich im Moment gerade nicht.

Sterben ? – Ja, ganz langsam ... wie jeder ...

Dann brauche ich jetzt weder irgendjemanden anzugreifen noch vor irgendjemand zu flüchten ...

... und niemand braucht Angst vor mir zu haben ...