

Flucht. Wann und wovor fliehen wir?

Was ist Flucht? (Versuch einer Definition)

Flucht ist eine Reaktion auf Gefahren, Bedrohungen oder auf als unzumutbar empfundene [Lebens-] Situationen. Sie kann ein rasches Entfliehen aus einer wahrscheinlich bedrohlichen Lage sein, oder sie ist ein Sich-befreien von einem Zwang oder einer negativen Situation.

Die Flucht kann eine plötzliche, eilige, ungeplante, unkontrollierte, ziellose Reaktion sein; aber sie kann auch eine sorgfältig geplante, kontrollierte, gezielte Handlung sein.

Bedeutungen von Flucht / flüchten

Flucht: Ausbruch, Ausflucht, Entkommen

Flüchten: abhauen, abtrünnig werden, abziehen, ausbrechen, ausbüxen, aus dem Wege gehen, auskneifen, ausreißen, ausrücken, ausweichen, das Weite suchen, davoneilen, davonjagen, davonkommen, davonlaufen, davonrennen, davon stürmen, den Kopf aus der Schlinge ziehen, desertieren, die Flucht ergreifen, die Weite suchen, durchbrennen, durchgehen, durchkommen, einen Bogen machen, enteilen, entfliehen, entgehen, entkommen, entlaufen, entrinnen, entschlüpfen, entschwinden, entweichen, entwischen, fahnenflüchtig werden, Fersengeld geben, fliehen, flüchtig werden, fortgehen, fortkommen, fortlaufen, heimlich fortgehen, meiden, Reissaus nehmen, scheuen, seinen Posten verlassen, sich abkapseln, sich absetzen, sich aufmachen, sich aus dem Staub machen, sich ausschliessen, sich befreien, sich davonmachen, sich distanzieren, sich drücken, sich entziehen, sich fortscheren, sich fortstehlen, sich in Sicherheit bringen, sich isolieren, sich lösen, sich losmachen, sich losreißen, sich retten, sich schützen, sich verdrücken, sich verdünnisieren, sich verkriechen, sich verziehen, sich wegschleichen, sich wegstehlen, sich zurückziehen, türmen, überlaufen, überwechseln, umgehen, untertauchen, verduften, verreisen, verschwinden, weggehen, weglaufen, wegrennen, wegschleichen, zurückschrecken, zurückweichen

Flucht als Verhaltensform

Drei Verhaltensformen zur Selbsterhaltung: *Kampf*, *Flucht* und *Erstarrung* („*Fight, Flight, Freeze*“).

Walter Cannon, amerikanischer Physiologe, prägte 1915 den Begriff *Flight-Fight-Reaction*, eine Stressreaktion, d. h. eine rasche körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituationen. Diese Stressreaktion löst im Körper einen ‚Adrenalinstoss‘ aus.

Bei Tieren liefert das Energie für lebenssicherndes Verhalten, nämlich *Kampf* oder *Flucht* („*Fight or Flight*“). Ein ‚Adrenalinstoss‘ beim Menschen ist in Gefahrensituationen mit körperlichen Anforderungen sehr nützlich, er löst evtl. sogar „übermenschliche Kräfte“ aus; häufig jedoch bewirkt er weniger erwünschte Affekthandlungen.

Funktioniert weder *Kampf* noch *Flucht*, dann bleibt die *Erstarrung* (Immobilisation, Totstellreflex, Verhaltensstarre).

Was geschieht mit uns?

Die Gefühle, die zur Flucht führen, sind Stress, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Ohnmacht, Angst, Gefühle von bedroht sein.

Nach einer Flucht kommen vielleicht Gefühle auf wie Erleichterung, Freude, Glücksgefühl, Siegesgefühl, Triumph. Vielleicht fühlt man sich frei, erlöst.

Leider sind diese schönen Emotionen oft nur von kurzer Dauer und unangenehme Emotionen machen sich breit: Scham- und Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, Beklommenheit, Unruhe, Besorgnis. Fühlen wir uns als Versager, weil wir uns dem Problem nicht gestellt haben? Sind wir Feiglinge, weil wir geflohen sind? Kurz: Die Gefühle rebellieren, fahren Achterbahn. Die gute Laune ist im Keller und Missmut macht sich breit.

Wie geht es weiter? Bleiben wir bei diesen miesen Gefühlen oder gibt es eine neue Einsicht — eine Einsicht wie wir uns in einer ähnlichen Situation anders verhalten könnten / wollen / werden?

Vergangenheit, Enttäuschungen, Sorgen, Ängste, Leiden, Schmerzen, Befürchtungen— Dinge, vor denen man flüchten möchte und es auch versucht; aber es sind Dinge, die einen immer wieder einholen, vor denen man nicht flüchten kann.

Flucht: Aus oder vor was und wie oder wohin?

Es gibt äussere, aber auch viele innere, selbstgemachte Bedrohungen und Gefahren, die zur Flucht führen, und die Möglichkeiten des Fliehens sind unglaublich vielfältig. Ein paar Beispiele:

Flucht vor äusseren Bedrohungen, wie Krieg, Verfolgung, Terrorismus oder Naturkatastrophen (Bergrutsch, Tsunami, Tornado, Vulkanausbruch) oder Grossunfälle (Feuersbrunst, Atom-Gau) oder individuelle Verfolgung oder Bedrohung → sich in Sicherheit bringen.

Flucht aus dem Alltag → in Hobbies, mit Urlaub, mit Reisen, mit jeglicher Art von Freizeitbeschäftigungen und Vergnügen oder für eine Weile in die Einsamkeit, die Stille.

Fliehen vor sich selbst, d.h. nicht mit sich und seinen Gedanken allein sein können / wollen oder nichts mit sich allein anfangen können → viele Möglichkeiten mit hohem Suchtpotenzial: z.B. dauernde Beschäftigung mit dem Mobile zum Spielen, Telefonieren, Chatten, für Selfies, zum Googlen usw. Ausweichen mit Parties, Essgelagen, Alkohol, Drogen, Betäubungsmitteln oder durch exzessiven Sport und risikoreiches Verhalten. Sich in die Arbeit stürzen, zum Workaholic werden, ganz viele Termine vereinbaren (übertolle Agenda der Pensionierten).

Flucht in die Krankheit: z.B.: Das Kind, das nicht in die Schule will, hat schrecklich Bauchweh. Die Frau, die nicht schon wieder Sex will, hat eine Migräne. Der Mann, dem die Arbeit über den Kopf wächst, bekommt ein Burn-out. Zu grosse seelische Belastungen → Rückzug in eine Depression. Einsamkeit → unzählige Krankheiten, hundert Arzttermine, einziges Gesprächsthema „Beschwerden und Therapien“.

Aus seiner gesamten Lebenssituation flüchten → untertauchen in die Anonymität; seine Identität ändern; alles aufgeben und irgendwo völlig neu anfangen. („Nachtzug nach Lissabon“, P. Mercier)

Flucht aus dem Leben → Suizid mit oder ohne Exit.

Weltflucht (Eskapismus, Realitätsflucht): Flucht aus oder vor der realen Welt und das Meiden derselben → in eine Scheinwirklichkeit, d.h. in eine imaginäre, nicht real existente Welt, z.B. Computerwelt. Eine bewusste oder unbewusste Verweigerung gesellschaftlicher Zielsetzungen und Handlungsvorstellungen, z.B. auch aus religiösen Motiven bedingter Rückzug aus der Welt oder psychisch bedingte innere Abkehr von der Welt und ihrem Getriebe. Der innere Rückzug ist oft verbunden mit einem äusserlichen Rückzug in die soziale Isolation.

Kleine Weltflucht („Mir reicht's!", „Es ist jetzt einfach genug!") → Nur nach Hause und die Tür hinter sich zu machen. Das Handy abschalten und nicht mehr erreichbar sein.

Weltflucht Else Lasker-Schüler, 1902

Ich will in das Grenzenlose
Zu mir zurück,
Schon blüht die Herbstzeitlose
Meiner Seele,
Vielleicht — ist's schon zu spät zurück!
O, ich sterbe unter Euch!

Da ihr mich erstickt mit Euch,
Fäden möchte ich um mich ziehen —
Wirrarr endend!
Beirrend,
Euch verwirrend,
Um zu entfliehen
Meinwärts!

Wann, warum und wohin fliehen Sie?