

Peter Orban

Vortrag

Angst

Es gibt im Leben eines Menschen eine Figur, die er nicht allzugut kennt. Eine Figur, fast könnte man sagen, eine *Person*, die im *Inneren* an irgendeiner Stelle inmitten des riesigen Areal, das wir unsere Seele nennen, ungesehen und damit unerkannt sitzt.

(Musik setzt ein)

Diese Gestalt, diese Person befindet sich im Dunkel. Die Wege zu ihr sind Wege, die ebenfalls durch die Dunkelheit führen und weil das so ist, weil wir so großen Respekt vor der Dunkelheit empfinden, sind nur sehr wenige Menschen bisher aufgebrochen, dieser Gestalt einen Besuch abzustatten.

Der Name dieser Gestalt, oder sagen wir besser: der vorläufige Name dieser Person, die da in unserem Inneren auf der Lauer liegt, lautet "Angst".

Und bevor wir heute aufbrechen und in das Innere (in die Nähe dieser Gestalt) uns begeben, wollen wir uns einige Gedanken über ihre Ausprägung machen. Wir wollen einige Überlegungen anstellen, die es uns erleichtern könnten, dieser Person zu begegnen, denn zunächst einmal haben die meisten Menschen auch davor Angst. Sie haben Angst vor dieser Person, Angst vor

der "Angst". Und so kann es hilfreich sein, zuvor einiges über diese Person zu erfahren.

Zuerst einmal wollen wir uns fragen, was man über diese Gestalt *wissen* kann, also was *öffentlich* über sie bekannt ist. Wir können auch sagen, was "wissenschaftlich" über diese Figur ausgesagt werden kann. Um es gleich vorwegzunehmen: es ist nicht sehr viel! Man weiß nur sehr wenig über diese Person, nicht etwa, weil man sich bisher zu wenig um sie gekümmert hätte, nein, weil es diese Person *im Außen* nicht gibt. Und wissenschaftlich erforschen läßt sich nur etwas, was ich anfassen, messen, wiegen, photographieren oder mikroskopieren kann. Aber ich bekomme diese Person nicht hinter den Röntgenschild. Sie existiert *nicht in der Welt*, sondern nur *in meiner Seele*. Und jeder Mensch hat eine *andere* Person, die dieses Thema in seinem Inneren mit sich trägt. Wie sollte ich da als Wissenschaftler etwas über deine Angst wissen? Ich könnte höchstens - wenn ich mutig genug bin - etwas über meine eigene Angst erfahren, über die Person in meinem Inneren. Und wenn ich dir davon erzähle, so kann es sein, daß du sagst: "Komisch, von dieser Gestalt habe ich noch nie etwas gehört. Bei mir ist das ganz anders!" Wenn ich also dir etwas über Angst erzählen möchte, kann ich dir nur von *meiner* Angst berichten, nicht von *der* Angst. *Die* Angst gibt es nicht! Aber es gibt deine und meine.

Diese Behauptung, daß es "Angst" als objektive Wesenheit nicht gibt, soll nicht etwa ihre Wirksamkeit anzweifeln. Sie ist - im Inneren der Seele - eine sehr mächtige Person. Eine Art Fürst, ein Herrscher, der mitunter eine grenzenlose Macht über dich zu gewinnen vermag. Seine Wirkung kann dein ganzes Leben bedrängen und beeinträchtigen.

Und bei vielen Menschen ist es so, daß ihr ganzes Leben eine Art Eiertanz darstellt, daß sie unglaubliche Umwege machen müssen, nur um dieser Gestalt nicht begegnen zu müssen.

Als erstes also mußt du wissen, daß deine Angst eine Wesenheit ist, die du mit niemandem teilst. Sie kam noch in keinem Lehrbuch vor, ist ein Original und kein anderer kann etwas darüber wissen. Also laß dir nicht dreinreden von Menschen, die behaupten, deine Angst läge ja nur daran, daß du.... von Vater oder Mutter, Lehrer oder Kindergärtner geschuriegelt worden seist oder was dergleichen Vermutungen mehr sein mögen. Die anderen können es nicht wissen und noch der beste Therapeut steht vor deiner Angst mit der gleichen Hilflosigkeit und Unkenntnis wie du selbst.

Das leitet über zu einer zweiten wichtigen Erkenntnis über die Angst. Die Person in deinem Inneren ist *dir* nicht bekannt. Angst bedeutet: *du weißt nicht, wovor du in Wahrheit Angst hast*. Ja, die Angst lebt geradezu davon, daß das, wovor du Angst hast, im Dunkeln liegt. In dem Moment, in dem du die Gestalt kennst, in dem sie dir entgegentritt und du in ihr Antlitz geschaut hast, verliert sie ihre Qualität als Angst. Mit anderen Worten: sie gewinnt ihre eminent bedrohliche Wesensart nur aus der Tatsache, daß du sie nicht kennst. Sie ist also deutlich zu unterscheiden von einem anderen Gebilde, für das wir in unserer Sprache den Namen "Furcht" haben. Diese beiden Gestalten haben erst einmal miteinander nichts gemeinsam. Angst ist nämlich immer eine "innere" Person, während Furcht ihren Kern im Außen hat. So kannst du dich davor "fürchten", daß seit Tschernobyl dein Gemüse radioaktiv verseucht ist und du kannst etwas dagegen unternehmen, kannst dich empören oder eine Bürgerinitiative gründen, denn jede *lokalisierbare* Gestalt im Außen ist nur halb so bedrohlich, wie jenes undefinierbare Etwas, das da in unserem Inneren unsichtbar lauert.

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Stell dir vor, du gehst spät-abends allein nach dem Kino nach Hause. Auf einmal hörst du Schritte hinter dir. Es gibt keine freundlichen Fußgänger oder erleuchtete Fenster in dieser Gegend. Du bleibst kurz stehen, die Schritte verstummen ebenfalls. Du gehst weiter, die Schritte tun

das auch. Du läufst, die Schritte hinter dir laufen auch.
Hier bist du jetzt an einem Ort, wo sich "Furcht" und "Angst" legieren. Etwas Furchteinflößendes von Außen berührt etwas Angstauslösendes in deinem Inneren.
Die Wahrheit ist: *das ist fast immer der Fall*. Es gibt nur sehr wenige Dinge im Außen, vor denen du Furcht empfindest und die nicht gleichzeitig die tief in dir sitzende Angst mitaktualisieren. Das Bekannte aus dem Außen mischt sich mit dem Unbekannten aus dem Inneren. Schau dir eine Maus an oder eine Spinne: es sind beide kleine Tiere, die im Außen entweder poussierlich oder nützlich sind. Und zumindest hier in Deutschland braucht man beide nicht zu fürchten. Und doch sind diese winzigen Wesenheiten (aus der realen Welt) geeignet, manche Menschen in eine riesengroße Angst zu versetzen.
In diesem Bild findet sich eine dritte, ganz zentrale Erkenntnis über das *Wesen* der Angst: oft ist es so, daß diese Person sich hinter Außenweltgegebenheiten versteckt und maskiert.
Du spürst dann in dir eine Angst vor großen Räumen oder offenen Plätzen, oder eine Angst vor kleinen geschlossenen Räumen (vor Fahrstühlen oder engen Autos) oder vor winzigen Wesen wie Bakterien, Viren, Spinnen und Ohrwürmern, oder vor Krankheiten, die sich - vermeintlich - in deinem Inneren ausbreiten, oder sogar vor Organisationen, die dich bedrohen, wie der CIA oder der KGB, oder vor Radiostrahlen usw. usw.
All diese Bilder können folgendes verdeutlichen: das unbekannte Wesen in dir, die unbekannte Person, der wir den Namen "Angst" gegeben haben, tritt aus dem Dunkel deiner Seele hervor und versteckt sich jetzt hinter einem wohlbekanntem Objekt deiner Welt. Das hat einen Vorteil und einen Nachteil.
Es hat den Vorteil, daß du jetzt nicht mehr vor einer total unbekanntem Sache Angst empfindest, sondern vor einem realen Objekt der Welt, nämlich vor einem Fahrstuhl oder einer Schlange oder einem AIDS-Virus. Damit ist deine Angst einigermaßen benennbar geworden. "Klaustrophobie" sagen jetzt

die Wissenschaftler zu deiner Angst vor geschlossenen Räumen und tun damit so, als wüßten sie, worüber sie reden.

Es hat den Nachteil, daß immer mehr Teile der Welt von uns als Nichtbegehbar erklärt werden und wir - sorgfältig diese Orte vermeidend - um sie herumlaufen müssen.

Da aber die "Angst" mit diesen Orten aus der Außenwelt in Wahrheit gar nichts zu tun hat (sie hat sich diese nur ausgeborgt), sind wir nun nicht etwa gegen sie gefeit, sondern es kann sein, daß sie sich nach Belieben an andere Objekte heftet. Jede Angstneurose, so heißt die Angst vor der Angst mit wissenschaftlichem Namen, tendiert dahin, sich mit der Zeit zu vergrößern, sich auszubreiten, d.h. sie versucht, immer mehr Teile der Welt in ihren Einflußbereich zu zwingen. Und je älter der Mensch wird, desto mehr Teile seiner Welt geraten in den Bann der Angst. Doch weil der Mensch sich nicht eingestehen will, daß es *seine* Angst ist, die ihn beherrscht, entwickelt er jetzt ein Weltbild, eine Philosophie, eine Ideologie, die von der "bösen" Welt handelt. "Alle Ausländer wollen nur unsere Frauen verderben. Man kann nachts nicht mehr allein über die Straße gehen. Die Politiker hauen uns alle über das Ohr" und was dergleichen Bilder mehr sind, die jetzt entstehen. Hat die Angst, dieses unbekannte Wesen, dich einmal im Griff, dann will sie ihren Herrschaftsbereich ausdehnen.

Warum das so ist, könntest du dich jetzt fragen ?

Nun, die Antwort ist nicht so kompliziert. Jede Wesenheit in deinem Inneren - und die Angst ist nur eine davon - jede Wesenheit wird sich so lange ausdehnen, wird so lange größer werden, bis du dir eines Tages ein Herz faßt, bis du mutig genug bist, bis du bereit bist, dich mit dieser Person zu beschäftigen. Sie wird so lange wachsen, bis du ihr entgegengestehst und sie fragst:

Wer bist du?

Was willst du?

Wie heißt du?

Aber weil dir das als eine viel zu große Gefahr erscheint, weil

du denkst: "Nur nicht dran rühren!" , weil du eine riesengroße Angst vor der "Angst" in dir spürst, gehst du nur sehr selten an diese lohnende Aufgabe.

Als du noch Kind warst, kanntest du diese angsterzeugende Gestalt noch sehr gut. Du wußtest, wie ungern du in den Keller gingst, wie du innerlich zittertest bei dem Gedanken, was dort, hinter der Kellertür wohl alles auf dich wartete.

Du kanntest die Erzählungen deiner Eltern (oder deiner Geschwister und Freunde) über den "schwarzen Mann" und vielleicht gehörtest du zu den Kindern, die ängstlich darauf bedacht waren, daß das Licht in deinem Schlafzimmer anblieb. Denn du wußtest, hier in der Kindheit der Seele war die dunkle Gestalt noch sehr nah. Sie war noch nicht durch Objekte und Formen der Welt maskiert. Sie war noch im Original vorhanden. Und wenn das Licht erlosch, dann war sie im Zimmer. Und gar wenn deine Eltern weggingen und dich allein ließen und du nachts erwachtest, dann spürtest du ihr Vorhandensein sehr deutlich und sehr genau.

Aber irgendwie hast du dich durch diese Situationen hindurchgerettet, hast du es geschafft, jedesmal davonzukommen. Und je weiter dein Bewußtsein fortgeschritten ist, je klüger und größer du geworden bist, desto mehr weißt du auch, daß die Geschichten vom "schwarzen Mann" ein Märchen waren. Wenn du ein kluger Mensch geworden bist, vielleicht sogar ein Intellektueller, dann weißt du heute, daß der "schwarze Mann" nichts anderes ist als eine Projektion des Unbewußten und daß seine Gestalt bemüht wird, den Kinder Angst einzujagen, um sie damit gefügig zu machen, so wie man früher den Menschen mit Gott und dem Teufel Angst einjagen wollte um sie noch besser beherrschen und ausbeuten zu können. All das ist dir heute klar, denn du bist ein rationaler Mensch geworden. Vernünftig!

Und so muß ich dir heute eine weitere Erfahrung dessen, was wir über diese Gestalt wissen können, hier mitteilen.

Es gibt sie wirklich!

Sie ist keine Fiktion. Nichts Ausgedachtes. Sie ist auch nichts Krankes, so als ob in deinem Gehirn Schaltungen durcheinander geraten wären. Nein, sie ist eine reale geistige Wesenheit! Kein Gebilde der Welt zum Anfassen, sondern ein Gebilde der Seele. In dir. Tief in dir. So tief, daß der Verstand niemals an ihre Türe klopfen könnte. Aber im Laufe der Jahre hat sich diese Gestalt, ganz ebenso wie das "Reich der Kindheit" auch, zurückgezogen und sie läßt deinen Verstand in dem Glauben, daß es sie nicht gibt. Ja, auch im Inneren dieser Gestalt waltet eine eigenartige Dialektik. Sie möchte ans Licht, sie möchte, daß du sie entdeckst und sie möchte das doch wieder nicht! Sie weiß, wenn du sie anschaust, verliert sie ihre Macht über dich. Wenn du ihr ins Antlitz blickst, muß sie als "Angst" sterben. Sie wird dann etwas ganz anderes. Und ebensowenig wie du gern deinen Beruf aufgibst, verliert sie gern ihre Einnahmequelle und wendet sich einer anderen Betätigung zu.

Wenn ich vorhin gesagt habe, daß sie sich mit dem Reich der Kindheit ebenfalls zurückgezogen hat, so gilt das nicht für jeden Menschen. Wir sind im Laufe der Jahre einigen Menschen begegnet, bei denen diese Gestalt in nur gering verkleideter Form die Jahre überdauert hat. Ein bevorzugtes Aufenthaltsfeld für diese Gestalt im Erwachsenenleben ist der nächtliche Traum. Hier, von des Gedanken Blässe noch nicht angekränkelt, kann sie nach wie vor ihr Unwesen treiben. Traumbilder wie die beiden folgenden belegen das:

- eine Frau träumte häufig davon, daß in einer der Kammern ihres Traumes ein dunkel maskierter Mann mit einer Axt hinter der Tür auf sie lauere. Im Traum war die Frau dann dazu verurteilt, von einem Raum in den nächsten zu flüchten, immer in der Angst, beim Öffnen der jeweiligen Tür von dem Mann erschlagen zu werden. Dieser Angsttraum kehrte periodisch wieder und bereitete ihr mitunter Schwierigkeiten beim Einschlafen. Sie hatte Angst, sich dem Schlaf hinzugeben, denn es

könnte wieder ein derartiger Traum werden.

- eine andere Frau hatte einen ähnlichen Traum. Sie träumte von ihrer realen Wohnung und daß im Wohnzimmer eines Tages ein Mann mit einem Wolfsgesicht säße und auf sie wartete. Das führte dann in der Realität dazu, daß sie tagsüber, wenn sie allein war, nur unter großer Willensanstrengung die Tür zum Wohnzimmer zu öffnen sich traute.

Wir wollen hier absichtlich nicht davon reden, wie diese Bilder sich im Laufe der therapeutischen Arbeit wandelten, denn immer, wenn eine individuelle Lösung dargeboten wird, glaubt die Seele, das könnte auch die *eigene Lösung* sein und hört auf, sich anzustrengen. Nur soviel sei gesagt : in all diesen Fällen besteht die Möglichkeit, sich mit der Gestalt real auseinander zu setzen und einen Umwandlungsprozeß einzuleiten.

Einen Umwandlungsprozeß dergestalt, daß aus der Angst von einst eine Erkenntnis von heute werden kann und soll.

"Angst" ist immer eine *unvollendete Gestalt*. Und wo immer sie gebildet sein mag, sie ist eine dunkle Gestalt. Sie ist wie das alte chinesische Zeichen des T`ai Chi: ein Kreis bestehend aus einer schwarzen Figur und einer weißen Figur. Beide Teile liegen ineinander verschlungen. Die "Angst" ist nur der schwarze Teil des Kreises mit dem weißen Punkt. Von diesem weißen Punkt, von diesem Hoffnungsschimmer ausgehend, liegt es an dir, den "weißen" Teil zu ergründen. Solange du nur den schwarzen Teil siehst, ist die Gestalt unvollendet und bedrohlich. Die "Angst" macht dir dann eben als Angst zu schaffen.

Wir haben unsere Meditations-Kassette so zusammengestellt, daß du auf der Seite 2 die Möglichkeit erhältst, einen Abstieg in den dunklen Teil des T`ai Chies zu unternehmen. Hier findet eine direkte Konfrontation mit dem Thema der Angst statt. Du hast jetzt selbst die Möglichkeit, zu entscheiden, ob du das willst oder nicht. Solltest du allein zu viel Angst vor deiner

"Angst" haben, so kannst du diese Phantasiereise auch mit Freunden zusammen machen und ihr könnt anschließend darüber sprechen.

Wenn du die "Reise" jetzt beginnen willst, so nehme dir eine bequeme Unterlage und lege dich auf den Rücken. Sorge vorher dafür, daß nichts dich stören kann, hänge das Telefon aus, zünde dir eine Kerze an und, wenn du hast, auch ein Räucherstäbchen und dann drehe diese Kassette um.

Bevor du auf "Start" drückst, spule sie an den Anfang zurück.

Wir wünschen dir eine gute Reise.

(Die Phantasiereise zu dem Thema der Angst gibt es nicht als geschriebener Text. Sorry! Man sollte sie nicht lesen, sondern machen.)