

SABINE KLAR

Ein Heilmittel gegen die Angst?
Wie wir eine Liebe entdecken können,
die befreit und glücklich macht

2009

Schriftenreihe des IaM 18

 ERLAFSTRASSE 7/30
1020 WIEN
TEL & FAX: 320 78 17
MAIL: IAM@IAM.OR.AT
NETZ: WWW.IAM.OR.AT **IAM**
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE MENSCHENKUNDE

Einführung

Wenn wir uns hier mit dem Thema Angst und Liebe befassen wollen, dann geht es um etwas elementar Menschliches. Die meisten Menschen haben Angst, fühlen sich zu irgendetwas bzw. irgendjemandem hingezogen und wünschen sich ein befreites, glückliches Leben. Das ist geradezu banal. Wenn allerdings Liebe so einfach gegen die Angst helfen könnte, dann könnten wir uns so manche Bücher und Vorträge und auch sonst noch einige Beschäftigungen, wie z.B. Seelsorge oder Psychotherapie ganz einfach sparen. Und viele Weisheitslehren und spirituellen Richtungen hätten nichts mehr zu sagen, weil sowieso jeder schon alles weiß. So einfach scheint es also nicht zu sein. Vielleicht liegt es u.a. auch daran, dass wir gar nicht so genau wissen, was wir reden, wenn wir die Worte „Angst“, „Liebe“, „Glück“ oder auch „Mensch“ verwenden. Da gibt es eine Unmenge Auffassungen und die Leute meinen mit denselben Worten oft ganz unterschiedliche Dinge. Hintergrund meiner Gedankengänge ist die Zusammenarbeit mit dem Philosophen Reithmayr im Institut für angewandte Menschenkunde. Wir kombinieren in diesem Kontext seit zwölf Jahren systemische Psychotherapie mit philosophischer Beratung. Der Ansatz, den ich hier referieren möchte, bezieht sich einerseits auf diverses Wissen (systemisch-psychotherapeutisches, ethologisches, philosophisches), das wir dort zusammengetragen haben. Vor allem ist er aber ein Ergebnis von viel Erfahrung mit vielen ängstlichen Leuten und mit dem, was ihnen bei der Bewältigung in ihrer konkreten Lebenslage geholfen hat. Ich habe den Eindruck, dass das meiste, was Menschen so wirklich belastet und in die Knie zwingt damit zu tun hat, dass sie sich fürchten und deswegen schämen. Und die Wurzel fast jeder Angst ist die Todesangst. Wir wissen, dass wir vergänglich sind und dass ständig alles um uns herum zerfällt, dass wir alle der Auflösung entgegengehen. Wir leben auf äußerst brüchigem Boden. Ob unsere konkrete Angst sich dann mit Flugzeugabstürzen beschäftigt, mit dem Verlust wichtiger Bezugspersonen, mit Krankheiten, Schmerzen, Terrorakten, Hunden und anderen Tieren, Blut, Armut, Einsamkeit, Abhängigkeit, Unfreiheit, Unvermögen, Scham oder Schuld – immer ist es so, dass an dieser Stelle unsere eigene Brüchigkeit und die Brüchigkeit und Verletzbarkeit dessen, was uns lieb und wert ist, zutage tritt. Unsere diversen Häute, mit denen wir uns umgeben, bekommen Löcher. Wir verlieren uns selbst und fallen – für einen kurzen oder längeren Moment - ins Bodenlose und schauen ins Nichts. Das macht etwas mit einem Menschen und seiner Position in der Welt. Natürlich hat er dann Angst. Das Problem ist meiner Erfahrung nach auch gar nicht diese existenzielle Angst, sondern die Angst vor der Angst und die Scham wegen der Angst. Wir lenken uns von dem ab, was uns wirklich berührt. Wir lassen zu, dass auf dem Boden unserer Ausgesetztheit in der Welt Gedanken und Vorstellungen zu wuchern beginnen, die uns einengen und ablenken von dem, um das es uns eigentlich geht. Ausgangspunkt ist oft das Erschrecken. Es passiert etwas, das den Erwartungen widerspricht, das einen Riss schafft im eigenen Selbst- und Weltverständnis. Man kennt sich mit sich und mit den anderen nicht mehr aus, kann sich nicht entscheiden was tun. Die Lage wirkt bedrohlich, es ist irgendeine Gefahr im Verzug, die man nicht ganz begreift, die Angst sitzt im Genick. Das fühlt sich nicht gut an im Körper, die Kreatur - das „Viechi“, wie wir es in unserer Arbeit oft liebevoll nennen – zuckt zusammen, ist erstarrt, fühlt sich bedrängt, will sich wehren

oder flüchten, kann nicht aus. Das Herz klopft, es kommt zu Enge in der Brust, Schweißausbrüchen, Schwindelgefühlen, man bekommt keine Luft. Satzketten von Leuten, mit denen man spricht und die einem gut zureden türmen sich auf, Gedanken die sich formen zu Bildern, Gerede – innen und außen - das etwas macht, vor allem wenn man sich davon bestimmen lässt. Durcheinander. Dann – mit einem Mal – die Selbstkritik, der verächtliche Beobachterblick auf die sich unter der Last des Gedanken- und Gefühlgewebes krümmende, jämmerliche Figur. Scham und Selbsthass. Und kein Ausweg.

Es tut in solchen Lebenslagen gut, die Dinge auseinander zu sortieren, um sie begreifbarer zu machen. Das ist so, als würde man eine Lade zu ordnen beginnen – das eine dahin, das andere dorthin, manches ganz weg oder an einen anderen Ort. Ich werde in diesem 1. Teil versuchen, das Phänomen der Angst begreifbarer zu machen – woraus sie sich nährt und wie sie wirkt, wie dabei die Kreatur (der Leib, das menschliche "Viech") und das ganze Denken und Reden zusammenwirken – und wie ein behütender Geist, dem man vertraut, hier ordnend eingreifen kann. Es geht um Zugang zu den Informationen, die das Leibliche bietet und um einen lebensförderlichen Umgang damit. Es geht um die Unterscheidung von "Stimmen" und "Geistern" vor dem Hintergrund der Frage, welche man sich zu eigenen machen will. Es geht letztlich um den Gewinn von Intuition und Urteilsfähigkeit vor dem Hintergrund einer verwirrenden und beängstigenden Welt und um eine Form des behütenden Selbstbezugs, der einem einen vertrauensvollen Umgang mit ihr ermöglicht. Ich halte eine bestimmte Form des "Liebhagens" von dem, was halt gerade da ist, dabei für ein besonders kostbares Mittel, weil es Dankbarkeit ermöglicht, von der "ichenden" Sorge um sich selbst befreit und auf die anderen angewiesen sein lässt, ohne sie im Sinn eines Besitzes zu brauchen.

Der Titel dieses Textes darauf hin, dass zumindest ich glaube, dass hier etwas Heilsames gefunden werden kann. Ich denke, dass es dieses Heilsame für alle Menschen geben muss – jenseits der Frage, ob sie es dann mit einem Gott verbinden wollen oder nicht. Es ist grundsätzlich unabhängig von der Idee oder der begrifflichen Verwendung des Wortes "Gott". Trotzdem kann das, was sich dann finden, was einen leben lässt und einem hilft, all das Gefühle, Gedenke und Gerede zu ordnen, natürlich auch einen anderen Zugang zu dem vermitteln, was manche „Gott“ nennen.

1. DARUM GEHT ES – DER „SCHATZ“

Ich möchte nicht mit den Hindernissen beginnen, sondern mit dem, was sich trotz allem finden lässt - nicht mit den eingeschränkten, furchtsamen und kranken Aspekten unseres Lebens, sondern mit der Fülle, die bereits jetzt berührbar und erlebbar vorhanden ist. Das ist die zentrale Aussage: Es gibt etwas zu entdecken – und zwar trotzdem die Welt und die Menschen sind wie sie sind und obwohl wir alle sterben und in unserer leiblichen Geformtheit vergehen werden. Dieses heilsame „Etwas“ zu beschreiben, fällt allerdings schwer - ich versuche hier mit einer ungenügenden Sprache etwas sehr Persönliches begreifbar zu machen in der Hoffnung, dass Sie es wieder erkennen und dann mit Ihren eigenen Worten formulieren können. Die Erfahrung besteht darin, dass schon alles da ist, wonach wir uns sehnen und was wir brauchen. Die Hoffnung, die auf grundsätzliche Veränderungen wartet, ist wienerisch gesprochen „a Hund“, weil sie von dem entfernt, was sich jetzt gerade ereignet. Wenn ich von anderen Menschen oder von mir und meinem Herz, Hirn, Körper erwarte, anders zu sein, verlasse ich den Moment der Begegnung, der gerade jetzt stattfindet und übersehe die Gegenwart des Heilsamen, die sich überall, mitten in jedem Da-Seienden auftut, einfach dadurch dass es da ist. Dann habe ich nicht mehr mit dem zu tun was ist, sondern mit dem was aus meiner beschränkten Sicht sein sollte. Erreichen lässt sich aber nur das, was gerade da ist – ich kann die Unvollkommenheit auf unvollkommene Weise umarmen und dabei bemerken, dass in einer bestimmten Betrachtungsweise alles schon vollkommen ist trotz seiner Verschiedenartigkeit und Brüchigkeit. Die Fülle liegt mir immer direkt vor Augen. Sie ist sogar greifbar, wenn ich gerade blind und lahm bin und nichts mehr von ihr weiß. Dann werde ich angewiesen auf die anderen, die sie mir durch ihr Da-Sein vermitteln. In diese immer schon gegenwärtige Fülle zu fallen, lässt ruhig werden und weich. Ich weiß, dass ich Angst habe und immer haben werde - vielleicht mehr als die Leute, die zu mir kommen. Ich brauche die Angst aber, um zur Liebe zu gelangen. Ich brauche den Haufen Fragwürdigkeit in mir, um das Körnchen Wahrheit zu entdecken. Ich brauche die ewige Wiederkehr des Misstrauens, um ganz langsam zu begreifen, dass ich allem vertrauen kann, sogar der Veränderung – ja vielleicht sogar mir selbst mit meinen mühsamen Versuchen zu leben. Diese Erfahrung ist grundsätzlich immer bei mir. Sie wohnt in meinem Alltag, in meinem Körper, sie schaut mir aus meiner Welt entgegen – unabhängig von der Frage, wie es mir gerade geht und in welcher Stimmung ich bin. Unabhängig davon, ob ich mich moralisch bzw. ethisch gut oder richtig oder geschickt verhalte, unabhängig auch vom jeweiligen Ort, an dem ich mich befinde. Der Geist wird dann still obwohl es im Kopf ständig denkt und lärmt. So als wäre ich mit einem Mal in das Auge des Wirbelsturms gelangt, wo es genügt, einfach zu sein. Ich bin dann wie ich halt bin mit dem jeweiligen Menschen und lasse uns sein und beide leben wir auf. Ich nehme die alltäglichen Situationen an, mit denen ich zu tun bekomme und bewege mich darin, Schritt für Schritt mit der Hilfe der anderen meinen Weg entdeckend. Und das Leben strömt in mir und zwischen mir und der Welt und im tiefsten Grund sind wir eins. Ausgehend davon wächst jedenfalls das Vertrauen in mich und in die Lebewesen und Ereignisse die mir über den Weg laufen. Auch meine KlientInnen gehören zu diesem

Lebewesen dazu, vor allem jene, die vorerst befremdlich unkooperativ, besonders „gestört“, ängstlich oder stur erscheinen. Psychotherapie ist für mich eine sehr menschelnde Angelegenheit geworden, die halt leider in einer zunehmend am Geld orientierten professionellen Rahmung stattfinden muss. Ich vertraue unseren spontanen Impulsen, unseren animalischen Bedürfnissen, unseren tastenden Versuchen zu begreifen, unseren Reibungserfahrungen und den behütenden Stimmen und Gedanken in uns. Ich vertraue dem Vertrauen, dass alles was wir brauchen, gerade jetzt da ist oder in der ihm gemäßen Form in den Raum treten wird, wenn wir einander danach fragen. Die Menschen, die mir über den Weg laufen, haben mir beigebracht, dass ich überraschenderweise so sein darf, wie ich halt gerade bin. Wenn ich ihre Erlaubnis annehme, ermöglicht es ihnen, dasselbe zu tun. Wir sind dann halt, haben miteinander zu tun, beachten einander und das ist auch schon alles, was in diesem Moment nötig ist. Einfach sein – welche Befreiung, welche Erleichterung, welches Glück!

Die hier beschriebene heilsame Erfahrung kann aus meiner Sicht bei allen möglichen Handlungen und in Bezug auf alle möglichen Gegenüber eintreten – bei Bewegungen und Aktivitäten des Körpers, beim Spüren, Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen, Denken, Reden, Schreiben, Lesen, Schweigen; im Kontakt mit Natur, Menschen, Tieren, Büchern, Musik, Stille usw.. Manche Aspekte dieser Erfahrung werden von religiösen Sprachspielen übersehen und als für das Heilsame irrelevant bzw. negativ bewertet (v.a. körperliche, wie z.B. das Phänomen der Lust). Andere Aspekte (z.B. soziale und spirituelle) werden als besonders bedeutend hervorgehoben und mit den dort gängigen Bildern und Ideen verknüpft. Diese Begriffe und Bilder haben Macht, sie entwickeln ein Eigenleben, frieren Lebendiges in Kategorien ein, machen Bewegliches fest. Das Problem ist, dass sich damit auch Vorstellungen verbinden, die den Zugang erschweren zu dem, was als Erfahrung einfach da ist, einfach geschieht. Dazu gehören z.B. Ideen, die darum kreisen, dass man sich angestrengt bemühen müsse, irgendetwas zu erreichen, das noch nicht da sei oder auf etwas zu verzichten, das sein Kommen verhindere - dass es Menschen geben soll, die weiter gekommen seien auf ihrem Weg zu einem nicht ganz greifbaren Ziel und denen man deshalb nacheifern solle. Ich mache demgegenüber die Erfahrung, dass es für jeden einzelnen Menschen etwas zu entdecken gibt, das schon erlebbar ist, sich von alleine weiter entwickelt und einen ganz neuen Zugang zu sich selbst, zu anderen, zur eigenen Welt ermöglicht und einen anderen Umgang mit dem was ihm in seinem Alltag begegnet. Jeder Mensch hat etwas in sich, wo er auflebt und aufatmet, berührbar und befreit wird, wenn er damit in Kontakt kommt. Manchmal gerät er darüber hinaus auch in eine Haltung des Vertrauens und der Verfügbarkeit, die ihm die Angst nimmt bzw. erträglicher macht und ihn dankbar werden lässt für das Leben, das er hat. Man kann dieser Erfahrung jedenfalls vertrauen – sie verbreitet von ganz alleine ihre Wirkung, wenn man sie wahrnimmt, ihr entgegenkommt und ihr einen guten Boden bereitet.

Alles in allem und zusammengefasst:

Jeder einzelne Mensch ist nur persönlich und individuell verstehbar. Wenn er Zugang zu seinem ureigensten Wesen findet, sozusagen „aus seiner Mitte“ lebt, ermöglicht das u.a.:

- Vertrauen zu sich und zu anderen trotz aller Angst
- Zugang zu sich und zu anderen trotz vieler Enttäuschungen
- Geborgenheit obwohl man ein vergängliches Wesen in einer brüchigen Welt ist
- Leben im Hier und Jetzt im konkreten Alltag
- Lebendigkeit, Kraft und Unmittelbarkeit.

Die Merkmale des „Schatzes“ sind u.a.:

- Er wird einem geschenkt (man kann ihn entdecken, finden, aufspüren, ihm einen guten Boden bereiten – ihn aber nicht herstellen, produzieren, machen oder sich methodisch verschaffen).
- Er fordert die ganze Achtsamkeit, Hingabe, Bereitschaft der Person (sonst gerät er angesichts einer völlig anders gearteten geistigen Umgebung wieder leicht aus dem Blick).

2. WAS KRANK MACHT ... BZW. HEIL WERDEN SOLL

Unsere Zeit ist bestimmt von Angst. Überall finden sich Stimmen, die von Gefahren berichten und ihr damit recht zu geben scheinen. In diesem Milieu, das dem Individuum suggeriert, es müsse sich primär um sich selbst kümmern, um überhaupt eine Chance zu haben, werden Menschen klein und selbstsüchtig, abhängig und ohnmächtig gemacht. Sie verlieren ihre Würde und werden einsam. Auch in meiner Arbeit bin ich immer wieder mit Vorstellungen konfrontiert, die Menschen nahe legen, nicht aufzufallen oder lästig zu sein. Sie regen dazu an, mit anderen zu konkurrieren, die zugewiesenen Aufgaben blindlings zu erfüllen und den Erwartungen mächtiger und oft anonymer Personengruppen zu entsprechen. Werden die Normen nicht erfüllt, so drohen Sanktionen. Diese bestehen zumeist darin, dass ein bestimmter Platz in der Gesellschaft entzogen wird - und damit verbunden auch Anerkennung und Geld. Im Zusammenhang mit diesen Vorstellungen entwickeln sich Sorge- und Hoffnungsgeschichten, die dabei helfen, die Anpassung an die Normen schmackhafter und die Abweichung von ihnen bedrohlicher erscheinen zu lassen, sich aber längerfristig jedoch leider oft als unwahr herausstellen - man bekommt auch mit einer Menge nachweisbarer Zertifikate keinen Arbeitsplatz; Fleiß und gute Noten führen nicht unbedingt zu existenzieller Absicherung; das Wechselspiel aus dem Leben im Hamsterrad und der Ablenkung in der Freizeit macht viele nicht glücklich. Wir erfahren von lokalen und globalen Bedrohungen, wissen wie ausgesetzt wir sind, erschrecken immer wieder. Es wird uns darüber hinaus viel zusätzliche Angst gemacht, damit wir die Pseudo-Versicherungen kaufen, die uns ablenken und abhängig machen und zu weiteren Käufen anregen sollen. Andererseits finden wir leider auch immer weniger Möglichkeiten vor, uns zu beheimaten und zu unserer Mitte zu gelangen. Schon der latente Zeitmangel macht es den hier lebenden Menschen nicht gerade leicht, ihre geistigen Machtmittel und Werkzeuge bewusst zu handhaben. Darüber hinaus wird die Vermarktbarkeit diverser Ideen wichtiger genommen als ihre Inhalte - man wird primär dazu ausgebildet, sich beruflich zu verkaufen und nicht darin, eine Haltung und Lebensweise zu finden, der man aus vollem Herzen zustimmen kann. In dieser Umgebung kann sich der Eindruck, eine freie und authentische menschliche Person zu sein, zunehmend in den funktional bestimmten Rollen verlieren, die diese Person im Gefüge sozialer Szenarien spielen muss, um sich existenziell zu erhalten. Man erlebt sich aufgesplittert und weiß nicht mehr, was man denken, reden, wem man zuhören, womit man sich beschäftigen will. Es gibt bei uns mehr Möglichkeiten als jemals zuvor – man denke an die Vielfalt der Lebensformen, der Werte, der multikulturellen Kontexte, der beruflichen Perspektiven, der Deutungsweisen. Wir müssen lernen, mit dieser Komplexität zurechtzukommen, können uns aber nicht mehr festhalten an bewährten Traditionen. Es wäre deshalb wichtig, in uns zu gehen und zu überlegen, was wir glauben und wie wir urteilen und handeln wollen. Doch der Zeitmangel und die Fülle bürokratischer Regelungen bzw. diverser Ablenkungen, die uns angeboten werden, bringen es mit sich, dass in dieser Lebenswelt kaum Raum bleibt, sich bewusst mit den eigenen Urteils- und Handlungsmöglichkeiten zu befassen.

Um trotz dieses geistigen und kulturellen Milieus wieder zum Erleben geistiger Eigenständigkeit und Urteilsfähigkeit finden und sich davon ausgehend auch der oben beschriebenen Erfahrung der Mitte, Weite und Lebendigkeit im Hier und Jetzt öffnen zu können, braucht es aus meiner Sicht eine Art Zwischenraum, einen Ort der Freiheit, in dem der Mensch mit sich selbst in Kontakt treten, sich auf die Spur kommen und zu sich selbst Vertrauen gewinnen kann. In diesem noch nicht festgelegten Bereich dürfen wir uns erlauben, uns unserer selbst inne zu werden. Dann können wir uns zumindest gedanklich auf das konzentrieren, was wir in all dem selbst wollen und uns darin handelnd bewegen. Die Idee, sich angesichts eines zu Anpassung und Selbstauflösung verführenden Umfeldes eigenständig erhalten zu können, erinnert an die Kräfte des eigenen geistigen Immunsystems. Diesem bleibt aus meiner Sicht in aller Beeinflussung, Versklavung und Vermarktung zumindest eines: die Möglichkeit, sich eine eigene geistige Umgebung zu schaffen und die Freiheit, sich immer wieder neu zu formen und zu fassen und davon ausgehend zu handeln. Dieser behütende Zugang zu sich selbst und bewusste Umgang mit der Welt vermittelt Stärke und Würde, erschließt Lebendigkeit und überwindet die Angst. Er führt zu einer Bewusstseinsform, die achtsam ist und sich und anderen Lebensraum erschließt. Ausgehend davon scheint es trotz allem noch möglich zu sein, der Mensch zu sein, der man sein möchte und das Leben zu führen, das einem in der Lage entspricht, in der man sich jeweils befindet.

Alles in allem und zusammengefasst:

Angst, Misstrauen und vor allem die „ichende“ Selbstbeschäftigung, die damit oft einhergeht, versetzen in eine Lage, in der es schwer ist, Zugang zu der beschriebenen heilsamen Erfahrung (dem „Schatz“ in sich selbst) zu finden und sich von ihr beschenken zu lassen. In einer sozialen und geistigen Umgebung, die davon bestimmt ist, lässt man sich dann nur allzuleicht von ihr ablenken oder empfindet sie als lächerlich.

- Das Problem ist dann nicht so sehr die Angst, sondern das was sie mit uns macht und wozu sie uns verführt (z.B. zu Ignoranz, Enge, Egozentrik, mangelnde Urteilsfähigkeit, Ablenkung von der konkreten Alltagswirklichkeit, Distanzierung von anderen Menschen und vom Leben).
- Jeder Mensch könnte darauf achten, wie er Situationen beurteilt und bewertet und was er in diesen Zusammenhängen jeweils glaubt, womit er sich identifizieren und welchen Gedanken er den Ehrentitel „Ich“ geben will. Auf der Basis dieses Bewusstwerdens und Begreifens werden sich dann wohl auch sein Handeln und Erleben verändern.
- Mittel dabei könnten sein: die Gedankenblase von Schädlichem und Unnötigem entlüften, sich über das Reden nicht noch mehr hinein saugen lassen; auf den Boden kommen, die Löcher dort akzeptieren und auf den eigenen Schwerpunkt achten; Vertrauen und Zugang zu dem finden, was - nach ausreichender Prüfung - vertrauenswürdig ist.

3. WILDGEHEND DENKEN UND LEBEN

Ich bin in den letzten Jahren dazu übergegangen, die Wege, die ich in meinen diversen Ausbildungen gelernt hatte, zu verlassen und stattdessen im Leben wie in der Arbeit „wild“ zu gehen. Nun stehe ich bei jeder Begegnung mit Menschen mitten in einer völlig neuen Landschaft. Ich muss mir in diesem Moment Klarheit über die Lage verschaffen, in der ich gerade bin, und ich muss Zugang zu den anderen finden und zu dem, was sie beschäftigt. Alles Weitere ergibt sich von alleine. Es ist dienlich, ganz im Hier und Jetzt wach und achtsam zu sein und sich nicht von Vorstellungen, Wissensinhalten oder auch methodischen Fragen („Besitz“ aller Art) ablenken zu lassen. Außerdem ist es hilfreich, Menschen zu kennen. Damit ist allerdings nicht theoretisches Wissen gemeint - es geht nicht um Kenntnisse „über“ Menschen, sondern um ein Erfahrungswissen, das sie auf eine Weise begreift, die sie berührt und gleichzeitig ermöglicht, direkt, nüchtern und fallweise auch konfrontativ mit ihnen zu reden. „Wildgehen“ erfordert in der Therapie wie im Leben hohe Aufmerksamkeit, Erfahrung mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten, Landschaften und Wegen, die Fähigkeit sich zu orientieren und zu orten und dabei ständig in ganz nahem Kontakt mit den Leuten zu bleiben, um die es geht. Ziel ist nicht, blindlings durch die Gegend zu rennen, sondern sich gemeinsam mit ihnen Augenblick für Augenblick, Schritt für Schritt immer mehr dahin zu bewegen, wo sie hinwollen, weil sie spüren, dass sich ihre Lebendigkeit dort in Fülle entfalten kann.

Wie ich mit Menschen umgehe und mich selbst als Mensch behandle, hängt vor allem mit meinem Menschenverständnis, meinem Menschenbild zusammen – mit meinen Erwartungen, wie Menschen sind bzw. sein sollen. Je mehr von Vorstellungen dieses Bild geprägt ist, desto größer wird die Enttäuschung sein, wenn die konkreten Personen den Vorstellungen dann nicht entsprechen. Der erste Schritt bei einem heilsamen Umgang mit der Angst besteht deshalb darin, Menschen (inkl. mich selbst) auf eine Weise in den Blick zu bekommen, die sie in ihrem Fühlen und Verhalten verständlich macht und sich nicht davon erschrecken lässt, was sie so alles wollen und tun. Das hilft, Verletzungen und Enttäuschungen zu vermeiden und der konkreten Wirklichkeit derer, mit denen wir halt nun einmal zu tun haben, ins Gesicht zu blicken. Ich verliere dann die Angst vor ihnen, gewinne Zugang zu ihnen, kann von ihnen tagtäglich lernen und bin bei alledem auch mir selbst näher als zuvor.

In einem ersten Schritt möchte ich Ihnen nahelegen, sich selbst und die anderen auch als animalisch geprägte Wesen in den Blick zu nehmen und sich Ihren verschiedenen Lebenslagen zu fragen, wonach Ihnen sozusagen „aus dem Bauch heraus“ ist. Es tut gut, sich über nichts mehr zu wundern, was Menschen so alles an Verhalten und Impulsen zeigen. Wir alle sind bloß Lebensformen, die zeitweise neidisch sind, machtlüstern, geil, aggressiv -bzw. ängstlich. Das wonach dem „menschlichen Viechi“ (so kann man es aus ethologischer Sicht nennen) ist, wo es hinstrebt und weg will, birgt aus meiner Sicht eine tiefe Weisheit, Unmittelbarkeit und Kraft. Es tut gut, dieses Menschelnde auf eine nüchterne Weise zu sehen und zu bejahen. Man muss diesen Phänomenbereich natürlich auch nicht „Viech“ nennen, so wie ich es mir als Zoologin erlaube. „Kreatur“ bietet sich an, aber auch „Leib“, „Bauch“, „Körper“, „Impuls“, „Es“ oder was immer.

Gleichzeitig wissen wir alle, dass Menschen nicht nur von ihrem Körper und seinen Impulsen bestimmt sind, sondern dass sie in einer sozialen und geistigen Welt leben, die sie beeinflusst und fallweise auch beeinträchtigt. Wer oder was da alles mitredet und wie das mit der jeweils spezifischen Situation und dem eigenen Zustand zusammenhängt, ist für mich der Kern systemisch-psychotherapeutischer Arbeit. Da gibt es jedenfalls jede Menge kommentierendes und bewertendes Gerede. Da gibt es vage Vorstellungen und Beurteilungsmaßstäbe, Gelerntes und einen Haufen mehr oder weniger geordnete eigene Gedanken. Da gibt es aber auch eine Fülle alter Erfahrungen mit nahen Bezugspersonen, eingefrorene Situationen und Muster, in denen bestimmte Sätze fielen und bestimmte Bilder im Raum standen, in denen das Erleben des Kindes von damals wieder aufersteht und sich einmengt in die mitredenden Stimmen. In dieser geistigen Umgebung entsteht zuweilen Panik, man fühlt sich mit einem Mal genauso ausgesetzt und jung und ohnmächtig wie damals und verliert sich als erwachsener und handlungsfähiger Mensch aus dem Blick. Ein ganz wesentlicher Schritt bei der Bewältigung der Angst ist es, diese immer wieder auftauchenden, kindlichen Gedanken-Gefühls-Komplexe als solche zu erkennen und sich nicht vollständig mit ihnen zu identifizieren. Sonst besteht Gefahr, dass man aus dem Erleben eines Kindes heraus spricht und handelt, was bei diversen Bezugspersonen oft gar nicht gut ankommt und zu Zurückweisungen und Verletzungen führt. Ein Teufelskreis entsteht, denn die Zurückweisungen und Verletzungen erinnern erneut an Situationen, in denen man als Kind verzweifelt war, traurig, wütend oder einsam. Es kommt zu einer ewigen Wiederkehr des Gleichen. Das Hirn wird auf diese Weise leider gebahnt, was nichts anderes bedeutet als dass bestimmte Schlüsselreize das immer gleiche Erleben und die gleichen Reaktionen hervorrufen – die Synapsen haben durch die ständige Wiederholung gut gelernt, der Mensch handelt reflexartig, zuweilen äußerst unvernünftig und bringt damit sich und andere in Gefahr. Es tut gut, das kindliche Erleben als so genanntes „inneres Kind“ zu betrachten, das zuweilen wach wird und dann gute Betreuung und Begleitung von seinem erwachsenen Hüter braucht. Der erwachsene Mensch befindet sich nämlich nicht mehr in der ohnmächtigen Lage des Kindes. Er kann das „innere Kind“ in Sicherheit bringen, die aufgewühlten Gefühle beruhigen und die wirren Gedanken und Erinnerungsfetzen sortieren und verstehen helfen.

Zum dem, was ich Hüter nenne: Ich mache die Erfahrung, dass es in Menschen neben dem Impulshaften und dem Denkenden und Redenden anscheinend auch etwas Behütendes gibt, das eine Art Selbstverhältnis entstehen lässt. Man sieht sich dabei zu, was man tut und denkt und spricht. Man geht mich sich um, wenn man etwas fühlt und will. Man mag sich mehr oder weniger, kritisiert sich zuweilen, verwöhnt sich oder geht mit sich hart ins Gericht. Die Leute, mit denen ich zu tun bekomme, haben oft gar keine gute Beziehung zu sich selbst und tun sich mehr Leid an als anderen, indem sie sich für die missliche Lage, in der sie sich befinden, noch zusätzlich prügeln und quälen. Dennoch schafft auch ein solches Selbstverhältnis eine Distanz von der Unmittelbarkeit der Situation, die sonst vielleicht unausweichlich schiene. Man sieht sich, wie man tut bzw. was die Lage mit einem tut, und irgendetwas missfällt einem. Man will etwas anders haben oder sich selbst anders haben - und genau das eröffnet einen kleinen Freiraum. Es ist in fast jeder Lebenslage möglich, ein wenig anders zu denken und zu sprechen. Es ist

möglich, ein wenig anders mit sich selbst und anderen umzugehen. Es ist möglich, sich mit manchen Impulsen, Erlebnissen und Eindrücken zu identifizieren und mit anderen nicht. Deshalb sehe ich Menschen auch als Gestalter einer Welt, die sie sich teilweise selbst erschaffen. Ich frage sie, wem sie in sich selbst bei dieser schöpferischen Tätigkeit vertrauen, wovon sie sich fraglos und vielleicht auch ohne zu begreifen tragen lassen, was sich ihnen innen oder außen im Moment als das zeigt, bei dem ihr Herz aufgeht, das sie aus tiefster Seele wollen. Ich habe in vielen Gesprächen eine tiefe Zuversicht gewonnen, dass es dabei in jeder Person etwas ganz Unvergleichliches und Kostbares zu entdecken gibt, das auch dabei helfen kann, schwierige Lebenslagen anders (aufrechter, wacher, bereiter ...) zu bewältigen. Leider ist das eigene Behütende bei vielen Menschen sehr vergraben bzw. geschwächt. Es ist oft mühsame Arbeit herauszufinden, welche Botschaft sich hinter den verschiedenen selbstkritischen Gedanken versteckt und was die einzelne Person – unabhängig von allem, was in ihr und um sie herum spricht – für sich selbst als „gut“ und ihr selbst entsprechend empfindet.

Jedenfalls lässt sich folgendes sagen: Wenn der Mensch einen guten Zugang und Umgang mit seiner Leiblichkeit findet, wenn sich also die leiblichen und die behütenden Aspekte verstehen und Einigkeit entsteht, dann fügt sich dem schließlich auch das ganze Gedenke und Gerede – und die „Unterscheidung der Geister“ wird leicht. Und wenn umgekehrt der Mensch gelernt hat, seine Gedanken und das was ihn sonst noch beeinflusst dahingehend zu unterscheiden, ob er es letztlich will und ob es ihm gut tut, dann fügt sich dem das Leibliche – und das Handeln wird lebendig. Es ergibt sich Intuition, Urteilsfähigkeit und eine gewisse Klarheit des Wollens (des „hinter sich Stehens“), das schließlich auch handlungsfähig werden lässt. Der Mensch ist dann von sich selbst bestimmt, was die Angst vor den anderen kleiner werden und nicht mehr so sehr auf sie angewiesen sein lässt. Diesen Weg zur eigenen Mitte (so könnte man diese Seinsweise eben auch nennen) kann jeder bzw. jede von uns allerdings nur für sich selbst entdecken, weil man, auch bei noch so viel Erfahrung, nicht sagen kann, was genau ein Mensch braucht, um dorthin zu gelangen, wo dann alles von ganz von alleine geht. Erwarten Sie deshalb bitte auch von diesem Buch keine konkreten Antworten. Das ist ja das Spannende – dass der Zugang zu dem Ort in sich, an dem jeder Mensch seinem eigenen Vertrauen, seiner spezifischen Form des Liebens und Hoffens nahe tritt, immer ein ganz persönlicher und letztlich sehr unverfügbarer Schatz bleibt.

Wenn ich in der Arbeit und im Leben Menschen begreifen möchte, unterscheide ich immer wieder diese drei Aspekte: Leibliches, Geistiges und Behütendes – man könnte auch sagen: Körper; inneres und äußeres Gerede und Bewusstsein. Sie sind in beinahe allen Lebensbereichen relevant, wirken aufeinander und beeinflussen einander, betreffen aber doch jeweils sehr unterschiedliche Phänomene. Letztlich geht es natürlich um den ganzen Menschen, dennoch ist eine Trennung von Funktionsbereichen manchmal im Sinn des Verstehens wichtig. Die drei genannten Aspekte, die mir im Zusammenhang mit dem Verstehen von Menschen relevant erscheinen, stehen in Zusammenhang mit spezifischen Fragestellungen. Sie sind einfache Instrumente, um sich beim „Wildgehen“ in unterschiedlichen, mehr oder weniger schwierigen Lebenslagen orientieren und urteils- bzw. handlungsfähig werden zu können. Orientierung und Urteils- sowie Handlungsfähigkeit sind aber wichtig bei der Bewältigung der Angst.

Die Lage

Die Frage **„wo bin ich?“** bezieht sich auf die eigene Lage – bezogen auf die örtliche, existenzielle, soziale, psychische und mentale Situation eines menschlichen Lebewesens. Sie fordert dazu heraus, aufzuwachen und genau hinzuhören und hinzusehen, was da alles ist und wie es zusammenhängt. Das Problem besteht darin, dass man in beängstigenden Lagen oft lieber den Kopf in den Sand steckt, sich mit allem möglichen ablenkt und sich in alte Muster verstrickt als aufzuwachen und sich in der eigenen Lage zu orientieren.

Der Leib – das Impulsive

Die Frage: **„Wonach ist mir?“** spricht die grundlegenden Bedürfnisse und Impulse eines Menschen an. In diesem sehr einfachen Wollen oder Nicht-Wollen wird eine Lebenskraft erfahrbar, die auch zu Veränderungen motivieren kann. Leider ist das ängstliche menschliche „Viech“ meist erstarrt, auf dem Sprung anzugreifen bzw. zu flüchten oder hat sich in ein Loch verkrochen. Es ist also schwer zugänglich und deshalb kaum fühlbar und begreifbar.

Der Geist – das Redende und Verstehende

Die Frage: **„Wer oder was redet da alles mit?“** beschäftigt sich mit dem inneren und äußeren Gerede (Denken und Sprechen), das einen Menschen im Zusammenhang mit seinen jeweiligen Themen bewegt, wenn er versucht mittels dieses Redenden und Verstehenden seine Lage zu begreifen und zu interpretieren. Im Fall der Angst redet meist alles mögliche – innen und außen - wirr durcheinander, der Mensch weiß nicht, womit er sich identifizieren will, geht in die Knie und erlebt sich zunehmend ohnmächtiger und schwächer. Erlebnisse aus der Kindheit tauchen wieder auf und entfalten unterschiedliche Wirkungen, helfen aber meist nicht, die gegenwärtige Situation zu bewältigen.

Der Hüter – das Zusehende und Gestaltende

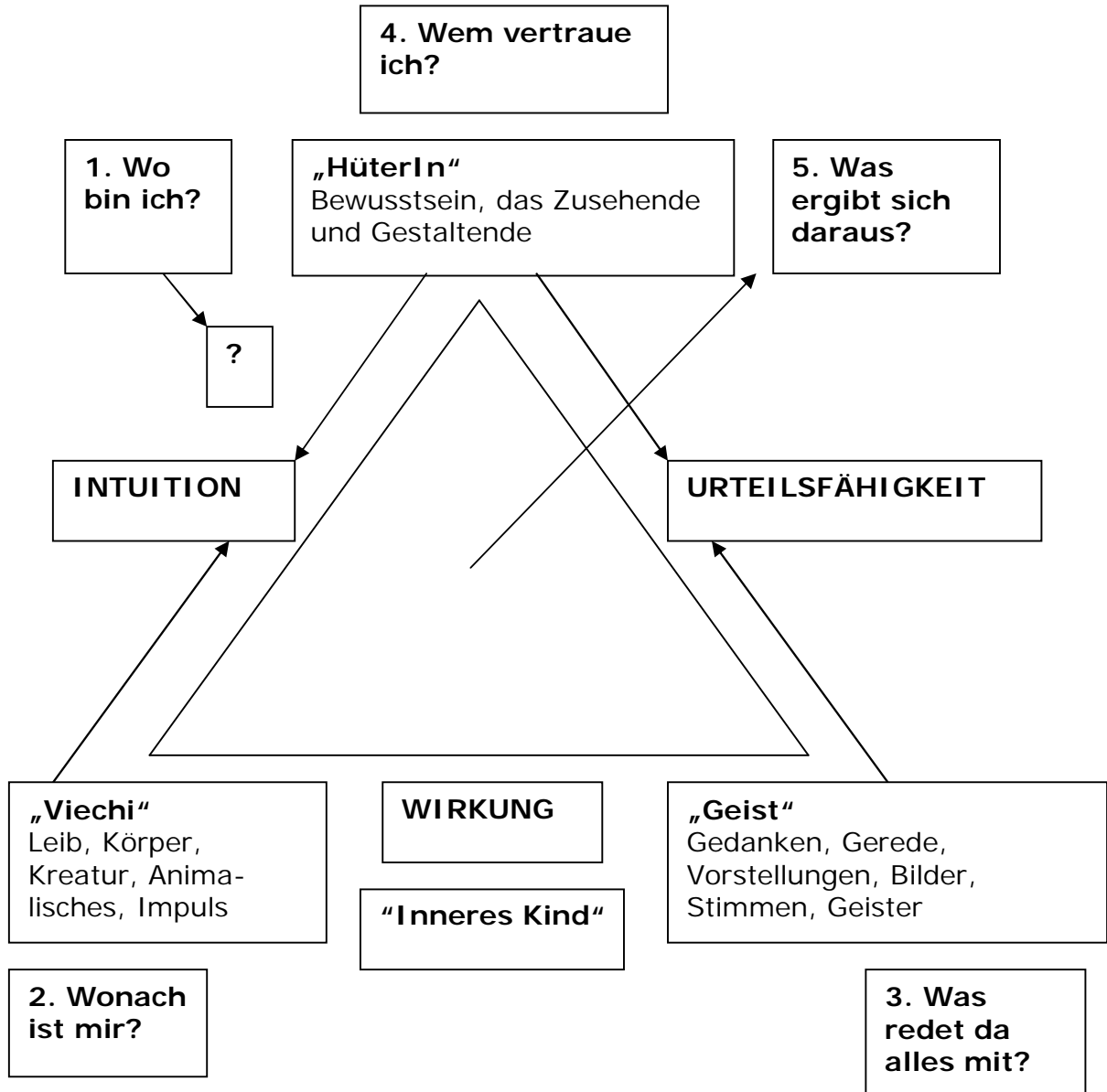
Die Frage: **„Wem oder was in mir, um mich herum und zwischen uns vertraue ich?“** fokussiert auf jene Aspekte im Erleben eines Menschen, denen er fraglos und offen zustimmt und denen er damit auch Kontrolle und Bestimmungsmacht über das eigene Sein und Leben gibt. Sie bezieht sich auf das eigene Bewusstsein, den Blick auf sich selbst, auf das subjektive „Gute“, auf das, wie er sein, wie er es mit anderen haben und wem er in seiner Umgebung im Zusammenhang damit Raum geben möchte. Ein ängstlicher Mensch weiß oder spürt zuweilen gar nicht mehr, dass er sich selbst behüten und beschützen kann. Sein geistiges Immunsystem ist sozusagen gestört und reagiert entweder zu schwach und lässt auch schädliche Einflüsse hinein in die eigene Welt. Oder es reagiert zu stark und schottet alles ab, sogar sehr freundlich gemeine Unterstützungsangebote. Oder es wendet sich im Sinn einer Autoimmunreaktion feindlich gegen sich selbst.

Die Handlung

Die Frage: „**Was ergibt sich daraus?**“ schließt den Orientierungsprozess ab und zieht daraus Konsequenzen auf der Ebene des konkreten Verhaltens. Unter dem Einfluss der Angst ist die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit eines Menschen oft sehr eingeschränkt. Aus dem damit in Zusammenhang stehenden Kontrollverlust und der Abhängigkeit von anderen Personen heraus, entwickelt sich zusätzliche Angst. Da Angst meist auch starr, eng und unbeweglich werden lässt, ist andererseits alles, das Beweglichkeit und Weite vermittelt – also jede Form der Handlungsfähigkeit, selbst bei kleinen Dingen - ein gutes Mittel bei der Bewältigung der Angst.

Die Abbildung auf der folgenden Seite hat mich in den letzten Monaten beim Wildgehen begleitet und mir einigermaßen Orientierung gegeben:

Ein Bild über das, was einen Menschen zusammensetzt, in Kombination mit den fünf Fragen, die man sich beim Wildgehen stellen kann:



Erläuterungen:

- der Leib – das Impulsive: bezieht sich auf das menschliche Vieh, auf das Animalische, das biologische Lebewesen, den Körper, die Kreatur
- der Geist – das Redende und das Verstehende: bezieht sich auf Denken und Sprechen, auf das „Ich“, auf innere Stimmen, Bilder, Vorstellungen, Bewertungen, Urteile, aber auch auf internalisierte soziale Diskurse
- der Hüter – das Zusehende und Gestaltende: bezieht sich auf das Bewusstsein, das „Selbst“, Gewissen, das eigene Gute
- Wirkung: ist in meinem Verständnis das, was sich zwischen Leib und Geist ergibt
- „das innere Kind“ ist eine Metapher für eine bestimmte, immer wiederkehrende Wirkung, die entsteht, wenn kindliche Ängste wach werden und sich damit im Zusammenhang eingebaute Denk-, Kommunikations- und Handlungsmuster ergeben.
- Intuition: ist das was sich zwischen dem Leib und seinem Hüter eröffnet, wenn sich ein gutes Beziehungsverhältnis entwickelt
- Urteilsfähigkeit: ist hier das was sich zwischen dem Geist und seinem Hüter eröffnet, wenn sich ein gutes Beziehungsverhältnis entwickelt

Zum „Dreieck“ als Darstellungsform: Ich muss mit einem gewissen Lächeln im Hintergrund zugeben, dass ich anscheinend Dreiecke schätze, wenn es um die Darstellung eines Zusammenspiels von Kräften geht. In einem Kräftedreieck verliert man sich weniger lang in mühsamen Ambivalenzen, die Darstellung ist nicht so leicht von irgendwelchen künstlichen Dualismen geprägt. Es gibt immer noch ein Drittes, das als mit gestaltende Kraft wirksam werden und erneut Beweglichkeit initiieren kann, während die Auseinandersetzung zwischen zwei gegensätzlichen Kräften leichter eingleisig, musterartig und mühsam verläuft. Vielleicht schätze ich deshalb auch eine dialektische Vorgehensweise beim Versuch, Menschen und Welt zu begreifen. Sie bietet Bewegung, Korrektur- und Differenzierungsmöglichkeit; man kommt heraus aus der dualistischen Ambivalenz, aus den entweder-oder-Schleifen. Andere Dreiecke: These, Antithese, Synthese; Selbstliebe, Nächstenliebe, Gottesliebe; Was bestimme ich? Was bestimmen die anderen? Was ist mein Gutes?; Sohn, heiliger Geist, Vater.

4. AUFWACHEN – SICH DER EIGENEN LAGE INNE WERDEN

Bildlich gesprochen findet sich das ängstliche menschliche Lebewesen mitten im Dickicht seiner existenziellen Welt vor – es ist verwirrt und erschrocken, anscheinend ganz allein mit seinen Empfindungen und Gedanken und von Feinden bzw. anderen Bedrohungen umgeben. Ein guter erster Schritt bei der Bewältigung einer solchen Lage ist es, sich zu orientieren, um sich in seinen Reaktionsweisen ein wenig besser verstehen zu können. Dabei ist es wichtig, konkret und nüchtern zu beobachten, was dabei mit einem geschieht oder geschehen ist – und sich mit Bewertungen (vor allem mit moralischen Bewertungen) oder mit Vorstellungen, wie es sein sollte, möglichst lange zurück zu halten. Es geht darum, das Wahrgenommene und Erlebte zu ordnen, zu sortieren und einen Überblick gewinnen.

Frage: Was ist da ? Wo bin ich da hin gelangt? Was spielt sich da ab?

Da gibt es den Körper und seine Zustände. Da denkt und redet es einen Haufen Zeug und macht sich damit noch ängstlicher und nervöser. Da beobachtet es sich und das ganze Geschehen. Da wertet es sich und andere ab und peitscht sich, tut sich selbst weh. Da lässt es sich etwas einreden, das nicht gut tut. Da verstrickt es sich über stereotype Handlungen in starre und von Misstrauen geprägte Beziehungsmuster. Da rennt es im Kreis, gelangt in die Nähe von Abgründen, fällt in Löcher und sitzt dort fest, gerät in Hohlwege und ausweglose Schluchten und braucht fremde Hilfe um wieder heraus zu kommen.

Angst hat verschiedene Färbungen und kann von unterschiedlichen Gesichtspunkten her betrachtet werden. Ich unterscheide hier:

- das ängstliche biologische Lebewesen,
- das ängstliche Denken und Sprechen,
- eine ängstliche Form der Selbstbeobachtung und-behütung

5. DAS LEIBLICHE UND ANIMALISCHE

Frage: Wonach ist dem Viech?

Furcht und Angst zeigen sich bei Tieren sowohl im Ausdrucksverhalten (in Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimmlage) als auch in den einzelnen Verhaltensweisen. Reaktionen sind z.B.: Erstarren (inkl. wenig atmen), Flüchten (manche Tiere müssen sich zuerst auslaufen, um dann zur Ruhe kommen zu können), Schreckhaftigkeit, Dünnhäutigkeit (Schwäche des Immunsystems), Auszucken (massive Aggressionen, z.B. wenn die kritische Distanz unterschritten wird), Beschwichtigen (z.B. sich klein machen, freundlich sein, aber auch sich Anbiedern im sozialen Kontakt), Imponieren (um die Angst zu verbergen), Übersprungsverhalten (um Spannungen zu reduzieren), Stereotypien, gestörtes (z.B. zwanghaftes) Verhalten, Verdauungsprobleme („sich anscheißen“, „sich in die Hose machen“), Vermeidung, z.B. Wegschauen, sich ins Loch zurückziehen, abschotten, einbunkern. Im Gehirn werden ängstigende und schmerzhaftige Situationen stark eingepreßt (neuronale Bahnungen). Schlüsselreize wirken als Trigger, welche die Reaktionskette der Angst hervorrufen (siehe „flash backs“ bei Traumata). Der Körper schüttet Adrenalin aus, was zu einer allgemeinen Kampf- und Fluchtbereitschaft führt. Wenn das Viech nicht (mehr) kämpfen oder flüchten kann, stellt es sich tot und wird starr, befindet sich aber gleichzeitig in hoher Anspannung und Stress. Angst neigt zur Generalisierung – immer mehr und immer kleinere Schlüsselreize lösen dann die ganze Reaktionskette aus, schließlich reicht als Auslöser, Angst vor der Angst zu haben (siehe „Panikattacken“).

An sich haben Erschrecken, Furcht, Angst und die darauf folgenden Reaktionen eine wichtige biologische Schutzfunktion – sie helfen im Umgang mit der Gefahr. Gleichzeitig zeigen die Effekte im Körper und im Verhalten aber auch Wirkungen, die, je nachdem, mehr oder weniger erwünscht sind: ängstliche Tiere können in diesem Zustand ihre Nahrung nicht so gut verdauen. Sie spielen, forschen und balzen nicht. Sie betreiben keine soziale Körperpflege und kein Komfortverhalten. Sie neigen tendenziell eher zum Beschädigungskampf (Auszucken, Gewalttätigkeit) als zu ritualisiertem, weniger selbst- und fremdschädigendem Konfliktverhalten (Kommentkampf; Imponiergehabe; Revierverhalten). Ängstliche Tiere lösen außerdem bei ihren Artgenossen etwas aus – z.B. Beißhemmungen (verbunden mit latenten, im Hintergrund schwebenden Aggressionen), Rückzug, Dominanzverhalten unterschiedlicher Art (auch eine bestimmte Art des „Helfens“ gehört zum Verhalten Ranghoher gegenüber Rangniedrigeren). Das alles ist vor allem bei Dauerangst problematisch – da aber Angst zur Generalisierung neigt und soziale Positionen dadurch bestimmt werden, kann es leicht dazu kommen (Omega-Hierarchie).

Formen der Furcht und Angst bei Tieren sind u.a. folgende:

- **Erschrecken:** Das tun biologische Lebewesen ständig, weil andauernd Unerwartetes eintreten kann. Indem sie aufpassen, zeigen sie auch, dass sie damit rechnen, überrascht zu werden.
- **Furcht vor Erschrecken** ist sehr verbreitet und zuweilen schwerer als solche erkennbar. Sie nimmt das Erschrecken sozusagen voraus und versucht es zu

vermeiden. Man will die Gefahr nur ja nicht zu spät erkennen. Probleme: andauernde Anspannung; Fluchtreflexe; Vermeidungsverhalten – z.B. sich dem Unbekannten nicht aussetzen wollen

- **Furcht vor dem Gefressen werden** ist letztlich Angst vor Vernichtung und Einverleibung. Bei Menschen zeigt sich diese Angst auch auf andere – z.B. psychische und soziale Bereiche ausgedehnt, z.B. als Angst vor dem vereinnahmt und verschlungen Werden.
- **Furcht vor dem Mächtigeren, dem Konkurrierenden:** Man will keine Niederlage und Unterwerfung erleiden. Hier geht es auch um die Einschränkung des eigenen Potentials, um Grenzüberschreitungen und Verdrängung. Man hat Angst, in der Rangordnung abzufallen und womöglich an letzter Stelle zu landen. Die Omega-Position ist auch von Ausgrenzung und damit verbundener Einsamkeit bedroht (Mobbing, Sündenbock).
- **Furcht vor dem Eindringen:** Hier geht es um die diversen „Häute“, die Lebewesen um sich herum aufbauen, um sich zu schützen – Individualdistanz, Hüllen, Reviere und Territorien. Diese stellen eine Art zusätzliches Immunsystem dar. Alle sozialen Tiere sind im Hinblick auf Kontakt zu Artgenossen ambivalent. Sie stehen in einem Interessenskonflikt.
- **Furcht vor dem Alleinsein:** Soziale Tiere sind alleine diversen Gefahren ausgesetzt und fühlen sich unwohl.
- **Furcht vor Schmerz:** Schmerz macht klein und ohnmächtig, unbeweglich, starr und schief, verengt den Blick, macht sich zum Zentrum der Welt, zieht Lebensenergie ab. Furcht vor Schmerz führt zu diversen Schief- und Schonhaltungen auf der körperlichen, wie auf der geistigen Ebene.
- **Furcht vor Stress und Überforderung:** Informationen können nicht mehr verarbeitet werden. Es kommt zu Verwirrung und Orientierungslosigkeit.
- **Furcht vor dem Fremden:** Es entsteht Desorientierung durch unbekannte Bedrohungen. Man verliert den eigenen Standort, das Heimatgefühl, die eigene Position und damit auch seine Urteils- und Handlungsfähigkeit.
- **Furcht vor Mangel:** Durch den Entzug des Lebensnotwendigen kommt es zu Schwächung und letztlich zu Vernichtung.

Als erster Schritt bei der Bewältigung der Angst ist es wichtig, zumindest die Furcht vor der Angst bzw. die Angst vor der Furcht zu überwinden (bzw. sich als Mensch ihrer nicht mehr zu schämen). Bei Panikattacken tut es gut, die Angst als biologisches Phänomen zu identifizieren, das anschwillt und auch wieder abklingen wird. Motto: Es ist nichts als Angst. Es bringt mich nicht um. Es geht vorüber. Sich als biologisches Wesen in seiner Angst zu begreifen hilft dabei, sich selbst zu behüten und sich zumindest vorübergehend in Sicherheit zu bringen. Einerseits geht darum, wieder Vertrauen zu gewinnen in das, was halt jetzt (da) ist – also auch zur Angst als Phänomen und zu sich selbst als ängstlichem Wesen, zu dem was die Angst will und zu den eigenen Impulsen. Andererseits geht es darum, Gegenkräfte zu aktivieren, um wieder ins Gleichgewicht kommen zu können. Dazu gehört u.a. auch die Arbeit mit dem ängstlichen Körper, der dann meistens die Luft anhält, oberflächlich atmet,

sich anspannt, die Schultern hochzieht, sich duckt und abwendet oder wegschaut, die Mundwinkel nach unten zieht, sich schmal macht und eine hohe Stimme produziert.

Möglichkeiten, das „Viech“ zu unterstützen sind:

- **es ausgiebig flüchten lassen** (der Angst und den daraus resultierenden Bewegungsimpulsen ein wenig nachgeben; rennen und dabei Adrenalin abbauen; Distanz schaffen zur gefährlichen Lage und zur Angst)
- **ihm aggressives Verhalten als Ventil erlauben** (Fauchen, Schimpfen, Schreien, Raufen, Holzhacken)
- **es in Sicherheit bringen und ihm Rückzugsräume schaffen** (sichere Orte, Territorien 1. Ordnung; Höhle – Bett, Wohnung, innerer sicherer Ort, Seelenburg)
- **es stärken** (durch Nahrung, Schlaf, Atmung, Bewegung, geistiges Training)
- **ihm Orientierung geben** (ihm etwas erklären, begreiflich machen)
- **es mit diversen Häuten umgeben** (Geruch, Kleidung, Wohnung, Individualdistanz, Revier, geistige Blase)
- **es beim Nestbau unterstützen** (z.B. mittels Ordnungstätigkeiten in der Wohnung oder der geistigen Welt)
- nahe Menschen aufsuchen helfen (ihm die Scheu davor nehmen)
- **einfachste Geselligkeit** (soziales Interesse; Assoziationen – mit den anderen an einem guten Ort sein)
- **sich mit Unbekanntem langsam vertraut machen** (beschnuppern; Ausflüge; ihm die Scheu nehmen vor neuen Menschen)
- **es in Bewegung bringen** (es weglocken aus seinen Mustern und Schienen)
- **Lust wecken aller Art** (riechen, schmecken, tasten)
- **es für neue Anreize öffnen** (Appetenzverhalten aller Art fördern; einfache Dinge genießen; Explorations- und Spielverhalten fördern; hinhören, hinsehen, hinspüren)
- dem jungen kindlichen Viech Raum geben (sich junges Verhalten zugestehen)
- **dem balzenden Viech Raum geben** (Flirtverhalten; Charme pflegen)
- **Körperempfindungen intensivieren und lebendiger werden** (sich spüren – ohne Bewertung; body scan; atmen; singen, brummen; den eigenen Bewegungen nachspüren und vertrauen); **Körpertherapien** (Singen; Feldenkrais; Grinberg; Osteopathie; Massage; auf Kur gehen; Schwimmen; Chi Gong; Autogenes Training; Sport...).
- **Gegenkräfte im Körper aktivieren** (Dehnen zusammengezogener Muskeln; Stimme vertiefen (Zwerchfell aktivieren); Schultern nach unten fallen lassen; Breitstellen und den Brustbereich öffnen; die Mundwinkel leicht nach oben ziehen; Blickkontakt halten)
- **auch Medikamente können helfen** (Antidepressiva; Tranquilizer bitte nur auf ärztliche Beschreibung nehmen; manchmal sind sie Voraussetzung um all das andere tun zu können) **und natürlich Psychotherapie** (in diesem Fall um sich einen behütenden Umgang mit sich als biologischem Lebewesen erlauben zu können)

6. DAS DENKEN UND SPRECHEN

Frage: Wer oder was redet da alles mit?

Hier geht es um das Sprechen und Denken, also letztlich um das soziale Gerede, mit denen das Ich sich identifiziert, das es also in sich hinein nimmt und zu dem es „ich“ sagt. Die Identifikation mit bestimmten Gedanken und Sätzen erzeugt einen Verstehens- und Bewertungsrahmen für Urteile, hält eine Ordnung fest, erschafft eine geistige Welt, in der das menschliche Lebewesen lebt und die ihm nicht nur helfen, sondern ihm auch schaden kann. „Viech“ und „Denken“, „Leib“ und „Geist“ wirken stark aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig – die Furcht des Viechs produziert ängstliche Gedanken und die ängstlichen Gedanken erschrecken das Viech. Anders gesagt: die Angst, die im Denken erscheint, erklärt und begründet die diffuse Furcht, die sich im Körper vorfindet. Bilder, Bewertungen und Worte wirken auf Zustände, Handlungen und soziale Beziehungen. In einer bestimmten Form über die Angst zu denken und zu sprechen, erzeugt weitere Angst.

Die geistige Welt eines Menschen ist – metaphorisch gesehen - eine Art Blase rund um das in der Welt ausgesetzte menschliche Lebewesen, das sich – im Unterschied zu anderen Tieren – seiner Zerbrechlichkeit und Sterblichkeit und der der anderen bewusst geworden ist. (Wie gesagt, an der Wurzel vieler Ängste steht oft die Todesangst bzw. die Angst vor dem Sterben naher Menschen.) Die gedankliche Blase will etwas schützen und erhalten. Sie reaktiviert aber auch elterliche Reaktionen auf die Angst des Kindes. Das ganze Gerede und Gedenke rund um die Angst herum tut nicht immer gut. Es führt zu Ärger, Missverstehen, Dramatisierung, Sorge und zu diversen Bestrafungs- und Selbstbestrafungsaktionen. Das Problem besteht u.a. auch darin, dass die physiologische Angst nicht einfach abklingen kann, sondern über Denken und Sprechen und diverse Bilder und Vorstellungen aufrecht erhalten wird. Aus meiner Sicht ist es bei der Bewältigung der Angst notwendig, sie in den Blick und sich damit auf die Spur zu kommen und Verantwortung dafür zu übernehmen, wie man sie gestaltet. Hier haben wir immerhin Einflussmöglichkeit.

Formen der Angst im Denken:

Da gibt es zum einen die Ängste, welche an die Furcht des Viechs vor dem Gefressen-Werden erinnern und mit ihr zusammenhängen, z.B.:

- die Angst vor Mangel, Verfall, Schmerz und Vernichtung
- die Angst vor Verfremdung (Identitätsverlust)
- die Angst vor Auflösung (in der Beziehung, im anderen)
- die Angst vor dem Leiden und Sterben naher Menschen

Zum anderen gibt es Ängste, die mit der Position in der Gruppe bzw. mit dem Wunsch nach der Nähe, Liebe und Anerkennung mancher Bezugspersonen zusammenhängen, z.B.:

- die Angst vor den anderen – vor ihrer Aggressivität, Gewalttätigkeit, ihren Zuschreibungen, Erwartungen und Bewertungen
- die Angst vor Versagen, Schuld und Strafe
- die Angst vor dem verlassen Werden, dem Ausschluss aus der Gemeinschaft und vor Einsamkeit
- die Angst davor, sich lächerlich zu machen, vor sich und anderen beschämt dazustehen, anderen nicht ins Gesicht und sich nicht mehr in den Spiegel sehen zu können
- die Angst vor dem „bösen Blick“ der anderen steht in Zusammenhang mit dem Zweifel an sich selbst und hat ebenfalls potentiell auflösenden und vernichtenden Charakter

Dann gibt es noch Ängste, die sich auf die Erhaltung von Raum um die eigene Haut, von Besitz und Gestaltungsmacht beziehen, z.B.:

- die Angst, keinen Platz, keine Luft zu atmen mehr zu haben (zu viel Enge)
- die Angst, Heimat und Geborgenheit zu verlieren (zu viel Weite)
- die Angst, von anderen bedrängt und erdrückt zu werden
- die Angst, keine Ressourcen und Mittel mehr zu haben, um sich schützen und absichern zu können

Formen der Angst Kindern und in der Folge beim „inneren Kind“

Dass Kinder erschrecken und Angst haben, ist normal, denn sie kennen sich mit der Welt noch nicht aus und brauchen Orientierung, Geborgenheit und Halt. Manche Ängste sind auch durch das Wachstums des Gehirns mitbedingt - Alpträume entstehen z.B. bei Kindern durch das Wachstum der Hirnrinde. Chronisch ängstliche Kinder, die in Umgebungen aufwachsen, die ihnen diese Orientierung und Geborgenheit nicht geben, werden zappelig, nervös und manchmal aggressiv. Manche nassen oder koten ein, hungern oder fressen, bekommen Panikattacken oder verhalten sich zwanghaft und gestört. Durch die Wiederholung ängstigender Situationen und daraus resultierender Verhaltensweisen ergeben sich Bahnungen im Gehirn (Einprägung starrer Erlebens- und Verhaltensmuster). Für Kinder gibt es oft keine Alternative in der Beurteilung solcher Situationen, keinen Hintergrund, um das Erleben anders begreifen zu können. Es kommt zu einer Störung des Vertrauens in die anderen, in die Welt, in sich selbst.

Das Erleben des so genannten „**inneren Kindes**“ ist von jenen Erfahrungen geprägt, die der Mensch in den frühen Jahren seiner Lebensgeschichte gemacht hat. Es orientiert sich an einer Lebenslage, die es nicht mehr gibt und an einer oft noch recht unreifen geistigen Verarbeitung. Das innere Kind fühlt sich dann eben wie ein richtiges Kind - jung, ausgesetzt, ausgeliefert, orientierungslos, unwissend, unreif, ohnmächtig, abhängig und verwirrt. Unabhängig von der aktuellen Lebenswelt des Erwachsenen hat es immer noch

Angst, von nahen Bezugspersonen verlassen oder aus der Gruppe ausgestoßen zu werden, Gewalt ausgesetzt zu sein, gequält, erniedrigt, überfordert oder ausgehungert zu werden. Und es verhält sich dann auch wie ein Kind in der entsprechenden Situation – es wird gelangweilt und depressiv oder borstig und aggressiv; es zeigt sich brav, angepasst und schreckhaft oder verweigernd, trotzig, schlimm und kämpferisch. Ein Teil des erwachsenen Menschen ist hungrig geblieben, konnte in einer bestimmten Lebensphase nicht lebendig sein, sich nicht gut entwickeln, wurde verletzt und vernachlässigt. Dieser Teil verarbeitet Reize gemäß junger Muster und trägt Erinnerungsspuren zutiefst berechtigter Sehnsüchte in sich, die aber in der Gegenwart des erwachsenen Lebens oft nicht mehr erfüllt werden können.

Probleme mit ängstlichen Gedanken

Das Problem besteht bei all diesen Ängsten vor allem darin, dass man sich an Schlimmes erinnern und es voraussehen kann. Die in der Gegenwart auftauchende Angst wird mittels solcher Erinnerungen und Vorstellungen begründet und ergänzt durch diverse schreckliche Zukunftsperspektiven. Außerdem ist es ja leider wirklich so, dass wir - innerweltlich gesehen - die sichere Gewissheit haben einmal aller sozialen Kontakte und jeder sozialen Positionierung verlustig zu gehen, in totaler Abhängigkeit von anderen enden und letztlich sterben zu müssen. Dieses Wissen nimmt uns niemand weg – nicht einmal der Glaube an etwas „darüber Hinausgehendes“. Alles was uns vertraut war, was unser leibliches Lebewesen verstehen konnte, endet vorerst einmal hier. Ich habe, wie bereits erwähnt, den Eindruck, dass die Gefahr des ängstlichen Denkens nicht darin liegt, dass wir begreifen, wie ausgesetzt wir alle wirklich sind. Die eigentliche Gefahr besteht darin, dass wir jenen Gedanken Glauben schenken, die uns weismachen wollen, wir könnten das vermeiden. Die Gesellschaft produziert ständig angst-generierende Geschichten und stellt gleichzeitig Mythen in den Raum, die vorgeben zu schützen und davor zu bewahren – die aber eigentlich Lügengeschichten sind und abhängig werden lassen. Sie dienen auch dazu, Menschen angepasst, klein und gefügig zu machen. Folgende Mythen kommen aus meiner Sicht häufig vor:

- **Der Mythos der existenziellen Sicherheit für den Fleißigen:** Wenn ein Mensch seine sozialen Pflichten erfüllt, wird es ihm gut ergehen. Er wird eine gute Ausbildung und Arbeit bekommen und vermittels des dort verdienten Geldes ein eigenständiges Leben aufbauen können.
- **Der Mythos vom Wert der Bildung und des Engagements für Weiterkommen und Lebensglück:** Ein höherer Schulabschluss verbessert die Chancen auf einen guten Arbeitsplatz. Ein Posten mit höherer Qualifikation oder ein Sprung auf der Karriereleiter machen glücklicher. Talente sollten in jedem Fall arbeitsbezogen weiter entwickelt und genutzt werden.
- **Der Mythos von der zu nutzenden Lebenszeit** (wobei Nutzen oft mit Funktionalität gleichgesetzt wird): Zeit gilt als knappes, effizient und kreativ zu nutzendes Gut, das mit sinnvollem Tun verbracht werden soll. Der Sinn dieses Tuns orientiert sich dann oft an gesellschaftlichen Normen und Vorstellungen.

- **Der Mythos von einem Lebenssinn, der sich am Vorhandensein erwerbsorientierter Arbeit bzw. an Arbeitsleistungen orientiert:** Um sich in der eigenen Existenz persönlich sinnvoll erleben zu können, ist es notwendig, etwas zu tun, dem die Gesellschaft, welche diesen Sinn verwaltet, Wert zumisst.
- **Der Mythos von der Endzeit:** 2012 oder irgendwann sonst bald geht sowieso alles zugrunde. Zumindest besteht eine große Chance, durch einen Terroranschlag ums Leben zu kommen. Deshalb ist es nicht sinnvoll, sich für gesellschaftliche Veränderungen zu engagieren.

Alles in allem und zusammengefasst: Merkmale des ängstlichen Geistes

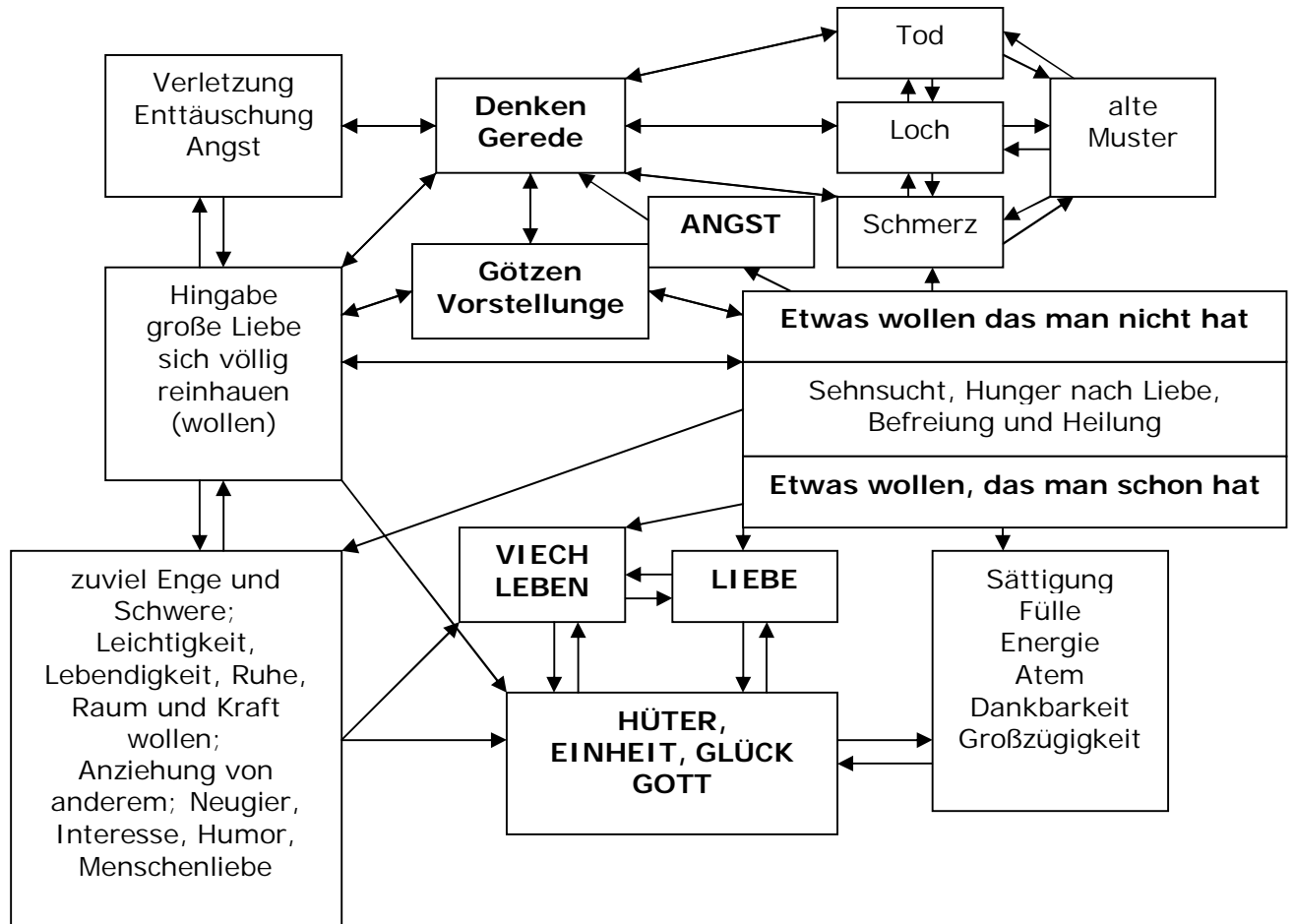
- **Der ängstliche Geist hält etwas fest** – irgendeine Art „Besitz“, der gleichzeitig leicht verloren gehen kann, um den man also fürchten muss (z.B. die Liebe wichtiger Bezugspersonen, Anerkennung und Nähe, Geld, die eigene Fehlerlosigkeit). Er nimmt den Schmerz des Verlustes vorweg und versucht ihn zu vermeiden.
- **Die Folge sind Bedrohungsgefühle, Hass, Eifersucht, Neid, Begehren, Sehnsucht usw..** Der ängstliche Geist verführt dazu, Bedrohungen zu verdrängen. Oder er steigert sie auf dramatisierende Weise. Man steckt den Kopf in den Sand oder fühlt sich zu einem Kampf um Leben und Tod aufgerufen.
- **Der ängstliche Geist erschafft** – zusammen mit dem sozialen Gerede, das ihn „füttert“ – als angeblich schützende Blase **eine „ichende“ (egozentrische) geistige Welt**, die aber den Menschen noch mehr in Angst versetzt und quält. Er schützt letztlich nicht und verantwortet das eigene Dasein nicht. Er verschließt sich dem Lernen. Er lässt sozialen Kontakt nicht zu (v.a. zu anders Denkenden) bzw. erlaubt nur sehr spezifische, angeblich tröstende und behütende, aber eigentlich schwächende und abhängig machende soziale Kontakte. Er lässt um sich selbst kreisen und produziert im Umgang mit sich selbst und anderen „Teufelskreise“ und eskalierende Dynamiken. Er neigt sich eher dem Tod als dem Leben zu. Der ängstliche Geist neigt zu Extremen (statt einer Balance aus Vertrauen (Einlassen) und gesundem Misstrauen (Auslassen) verführt dieser Geist zu Naivität, symbiotischer Verschmelzung und Vergötzung und – wenn er enttäuscht wird – zu Einsamkeit, Verzweiflung, Erschöpfung, Lebensferne und Lebensfeindlichkeit. Angst ist ein Loch, ein Strudel, der mit seinem Sog alle möglichen Erinnerungen und Gedanken und eine Menge Gerede ansaugt – Geschichten die über Sehnsucht erzählen, über Hunger, Wut, Trauer, Schmerz. Durch den Fokus der Geschichten, der sich auf etwas richtet, was noch nicht oder nicht mehr da ist, was ich also nicht habe, entwickelt sich eine Art Trance und wie ein Brennglas konzentriert sich der erlebte Mangel auf den wunden Punkt. Und erzeugt neuen Schmerz, neue Frustration und Sehnsucht, neue Angst.
- Die soziale Umgebung hat manchmal Interesse an so einer Schwächung, denn **der ängstliche Geist domestiziert Menschen und macht sie zahm**. Menschen suchen dann Sicherheit in der äußeren Welt und nicht in sich selbst. Sie legen sich in ihrer Sehnsucht auf etwas fest, das nicht, noch nicht oder nicht mehr da ist.

Schädliche Folgen:

- **der Geist der Enge:** eine enge gedankliche Blase, die die „Risse und Beulen“ der eigenen Welt nicht wahrnehmen möchte, von außen nichts hereinlässt und noch mehr ängstigt
- **der Geist der Starre:** er versucht, das Schreckliche oder das Wahrnehmen des Schrecklichen zu verhindern (ganz im Unterschied zum beweglichen Geist, der – wie etwa bei der Trauerarbeit – das Unglück nicht mehr zu verhindern versucht)
- **der egozentrische Geist („ichen“):** der primär um die Erhaltung des eigenen Selbstbildes und der eigenen Ehre bemüht ist
- **der Geist der Spaltung:** er sieht den betroffenen Menschen entweder als Opfer (die anderen sind die Bösen und schuld am Unglück) oder als Täter (man selbst ist schuld)
- **der lebensfeindliche, resignative Geist:** er nimmt voraussetzend das Sterben vorweg und flüchtet ins Nichts oder in eine vage Vorstellung von Transzendenz (leider auch in vielen Religionen verbreitet),
- **der Geist der Schwäche:** er vermeidet, sich zu positionieren, das eigene Wollen kund zu tun und sich zu behaupten,
- **der Geist der Herrschaft:** er versucht Gewalt auszuüben statt sich seiner selbst bewusst zu werden und sich zu verantworten,
- **der kindische Geist:** er verarbeitet das Geschehen auf kindliche Weise; produziert Ohnmachts- und Allmächtsphantasien und unerfüllbare Sehnsüchte; lässt Bezugspersonen übermächtig erscheinen (in positiver und negativer Hinsicht) und schafft Abhängigkeiten,
- **der elterliche Geist:** er wiederholt die Reaktionen der eigenen Eltern auf die Angst und Verzweiflung des Kindes und geißelt sich selbst für das eigene Erleben bzw. gängelt oder verwöhnt sich, lässt sich nicht erwachsen werden. Ängste von Eltern sind ansteckend – der eigene elterliche Geist wiederholt genau jene ängstlichen Reaktionsmuster der eigenen Eltern, die einem als Kind nicht gut getan haben.

Ein Bild für Bewegungen in der geistigen Welt der Angst und der Liebe

Der wesentliche Unterschied besteht in diesem Bild in der Frage, worauf sich die Sehnsucht und das Begehren richten: auf im Hier und Jetzt Erreichbares oder Unerreichbares, auf etwas, das man bereits hat oder auf etwas, das man sich bloß wünscht und vielleicht gar nicht bekommen kann.



Wie kann das Denken bei der Angst helfen?

Natürlich sind Denken und Urteilen gerade in angst-erregenden Lebenslagen sehr wichtig – eben weil wir damit dem erschrockenen Viech bzw. dem inneren Kind helfen können.

- Über anderes Denken und Sprechen können **diffuse Emotionen und Empfindungen mit Bildern und Texten versehen** werden (der Angst einen Namen geben, ein Gesicht, ein Bild, sie sich vorstellen; sie zeichnen; mit ihr reden; dialogisch schreibend sich unterhalten; ihr antworten mit der eigenen behütenden Stimme; ihr in Ruhe zuhören – aber nicht „ich“ zu ihr sagen). Dadurch werden die Emotionen begreifbarer und werden distanzierter erlebt (Traumabearbeitung). Sätze, Schemen im eigenen Hirn, die abreißen, in der Luft stehen bleiben und nicht orientieren,

können zu Ende gebracht und damit abgeschlossen werden. Wenn endlich etwas verstanden wurde, fließt die Energie wieder; es ergibt Sinn, fühlt sich besser an; es wird vernünftig geordnet und orientiert.

- **Es kann aus dem Teufelskreis der Gedankenschleifen, Lügengeschichten, Alpträume, falschen Hoffnungen herausholen** (indem man sich ent-täuschen und desillusionieren lässt). Problem: falsche Hoffnungen und unerreichbare Erwartungen erhalten das „Ichen“ aufrecht, weil der Mensch dadurch ständig frustriert und gekränkt wird.
- **Es kann dabei helfen, über die Angst zu reden oder mit dem ängstlichen Reden aufzuhören** (der Zwang, nicht über die Angst reden zu dürfen oder dauernd von ihr reden zu müssen, hat manchmal geradezu abergläubischen Charakter).
- **Es kann nahe legen, sich für die „Risse und Beulen“ der eigenen Welt zu interessieren**, sie vielleicht sogar lieben zu lernen (weil es blinde Flecke sichtbar macht und die Enge der eigenen Welt sprengt). Es kann **an andere gedankliche Welten erinnern**, wo man schon einmal war und sich wohler gefühlt hat.
- **Es kann daran erinnern, dass man erwachsen ist und Gestaltungsmöglichkeiten hat** (eben nicht mehr so ohnmächtig ist wie als Kind); das innere Kind behüten bedeutet, von seinem Erleben Abstand zu nehmen (sich erinnern, dass man erwachsen ist) und gleichzeitig Kontakt dazu aufzunehmen, es zu verstehen.
- **Es kann einem erlauben, zu genießen was da ist** (das was man gerade hat), Sehnsüchte und Hoffnungen auf Erreichbares richten und im Hier und Jetzt zu leben.
- **Es kann einem auch erlauben, Sorgen und diverse Aufgaben zu verschieben** und sich damit von Stress und Druck zu befreien (indem man sich z.B. immer wieder die Frage stellt: „Muss das denn jetzt (unbedingt) sein?“)
- **Es kann dazu anregen, wieder mit anderen Menschen in Kontakt zu treten** (um sich von ihnen bei einengenden Mustern unterbrechen und heraushelfen zu lassen). Eine Beschäftigung mit anderen Menschen, die sich nicht primär an Bildern und Vorstellungen über sie orientiert, sondern an ihrer wesenhaften Gegenwart, ermöglicht in der Regel auch konkret Erreichbares.

Trotz aller gesunden Bezogenheit, sollte man einen anderen Menschen nicht so wichtig nehmen, dass man ihn zu seinem Hüter macht. Ein solcher Hüter könnte sterben oder irgendwie anders verloren gehen – das ist eine reale Gefahr. Heilsames findet sich nur, wenn man lernt, sich selbst zu behüten. Ziel ist letztlich, der eigene Hüter seines Denkens und seiner animalischen Impulse zu werden.

7. DAS BEHÜTENDE

Frage: Wem vertraue ich?

Man könnte auch Bewusstsein, Selbst, Gewissen, „das eigene Gute“¹ dazu sagen oder es als Blick von außen auf sich selbst sehen. Ich bin der Ansicht, dass das biologische Lebewesen (mit seinen diffusen Bedürfnissen und Impulsen) und der Geist (das Denkende und Redende sowie der internalisierte soziale Diskurs) alleine nicht zurecht kommen, weil sie sich oft gegenseitig stören, sich widersprechen oder beeinträchtigen bzw. aufschaukeln (gerade beim Thema Angst). Es entwickeln sich Ambivalenzen und entweder-oder Dualismen. Das Behütende im eigenen Geist (das reflektierende Bewusstsein) ist das Dritte im Bund, das hier eine Balance schaffen und gestalten kann. Das Behütende hat zwar auch mit dem Denken zu tun, aber nicht nur – es bezieht seine Informationen auch aus anderen Bereichen (z.B. aus dem Körper, aus dem Reden anderer Menschen, aus Gebeten, Ideen, Wissensinhalten, Erinnerungen, Erfahrungen aller Art). Damit es gestalten kann, muss es sich von den beiden anderen Kräften unterscheiden - es kann weder mit den Impulsen des Menschen, noch mit seinem Denken vollständig identifiziert sein. Es ist die Kraft, die hilft, bewusst zwischen innen und außen, dem eigenen und dem anderen zu unterscheiden. Unterscheidung der Geister und Gestaltung der Impulse ist seine Aufgabe. Das Behütende kann entscheiden, welche der Impulse und Diskurse es als ich-zugehörig anerkennen und welche es als bloß externe Einflussfaktoren betrachten will. Aus meiner Sicht ergibt sich aus dieser Fähigkeit, den Ehrentitel „ich“ bewusst vergeben bzw. auch aberkennen zu können, was als menschliche Gestaltungsmacht und Freiheit gesehen werden kann. Wenn dieser Prozess der Auseinandersetzung mit sich selbst gelingt, entwickelt sich zwischen Behütendem und Vieh eine Intuition, die stimmig ist. Zwischen Behütendem und Denken entwickelt sich eine Urteilskraft, die mit der Lage und mit dem ganzen Menschen in Einklang steht. Das ermöglicht dann eigenständige Handlungsfähigkeit aus der Kraft des eigenen Wollens heraus. Dieses wirkt lebendig, offen, echt, kraftvoll, ermöglicht Positionierung, stärkt im sozialen Kontakt und ist gut für die Bewältigung der Angst. Man könnte im Sinn einer Metapher auch sagen, dass die Funktion des Behütenden um das geistige Immunsystem des Menschen besorgt ist. Probleme entstehen z.B. bei überschießenden Immunreaktionen (Abschottung von allem Befremdlichen), Autoimmunerkrankungen (man wird zu seinem eigenen Feind und wendet sich gegen sich selbst) und Immunschwäche (man lässt alles zu sich herein, auch das was gar nicht gut tut). Funktioniert dieses Immunsystem aber, dann ergibt sich aus diesem behütenden Element in der eigenen Person ein innerer sicherer Ort, an dem der Mensch Beheimatung findet. Das Behütende kann als eine Art Resonanzkörper gesehen werden, der in Schwingung gerät, wenn stimmige äußere und innere Einflüsse mit ihm in Verbindung treten. Dann wird nicht mehr viel nachgedacht, sondern intuitiv und sicher geurteilt und gehandelt. In der Gesamtheit tritt das Wesen eines Menschen hervor und mit anderen in Kontakt. Es ist authentisch, spontan, ganzheitlich und vermittelt Momente des Glücks,

1 Gemäß dem Begriffsverständnis von Friedrich Nietzsche

der Liebe und des Verstehens. Die vorher notwendige Aufspaltung der Kräfte verliert schließlich an Bedeutung – Behütendes und Viech, Behütendes und Denken, Denken und Viech fügen sich zusammen und werden wieder „eins“ i.S. eines guten, selbstverständlichen Kontakts. Daraus ergibt sich Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit – und damit im Zusammenhang mehr Präsenz und weniger Angst.

Material bei der **Unterscheidung der Geister** sind Impulse, Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Wahrnehmungen, Gerede, Geschriebenes, Erzähltes, Vorstellungen, Bewertungen, Urteile usw.. **Kriterien bei der Unterscheidung der Geister** können u.a. sein: Weite, Beweglichkeit, Stärke, Großzügigkeit, Frieden, Geduld, innere Reife, Vertrauen, Hoffnung, Liebe, Lebendigkeit, Kraft, Klarheit, Harmonie, Ordnung, Mitte, Einheit (z.B. mit bestimmten Werten in sich selbst).

Anmerkung: All das erinnert übrigens auch an die Eigenschaften, die – in etwa christlicher Diktion - dem hl. Geist, also Gott, zugeschrieben werden. Insofern hat das Behütende mit dem zu tun, was ein gläubiger Mensch in und um sich herum als „gottend“ erfährt. Letztlich glaube ich, dass sich der persönliche Gott, dem man begegnen kann genau dort, in diesem Bereich „auffinden“ lässt, wenn man das für sich so glauben möchte. Andere Menschen sagen zwar nicht so etwas dazu und verbinden es auch nicht mit der Idee eines Gottes, aber sie haben auch ihr eigenes „Gutes“ (z.B. i.S. von Nietzsche), dem sie vertrauen.

Gefahren bei der Aufgabe, sich selbst gut zu behüten:

- Der Mensch lässt sich in die Dynamik zwischen seinem ängstlichen, leidvollen Erleben und seinem Denken hineinziehen und kennt sich nicht mehr selbst und nicht mehr aus.
- Er handelt und lernt nicht eigenständig, sondern folgt passiv irgendwelchen vorgegebenen Ideologien. (Das gilt auch für Religionen; selbst wenn man an Gott glauben möchte, braucht es aus meiner Sicht ein eigenständiges behütendes Element im Geist, das prüft, was von Gott ist und was nicht.)
- Er übergibt seine Stimme an andere Menschen und macht sich von ihnen abhängig.
- Er biedert sich an, folgt diversen Abhängigkeiten, Strategien und dem Gerede, das ihn umgibt und lässt sich davon vernebeln.
- Er wendet sich gegen sein „Viech“ oder gegen sein „inneres Kind“ - oder verwöhnt sie, lässt sich von ihnen gängeln.
- Er wendet sich gegen sein Denken – oder übernimmt es ohne reflexive Distanz.
- Er flüchtet (in die Leere, ins Nichts, in die Depression, Sucht, Transzendenz, Ablenkung, Ohnmacht - in Suizidversuche unterschiedlicher Art).
- Der behütende Umgang mit sich selbst führt nicht zu mehr Du-Bezogenheit und zu einer stärkeren Verankerung im Alltag, sondern entartet zu egozentrischer Selbstbeschäftigung und zum Abheben von der Wirklichkeit.

Probleme des Behütenden mit der Angst:

- Die Angstdynamik bringt das Behütende zum Verschwinden oder zum Mitagieren. Es lässt sich davon vereinnahmen oder verschrecken. Wenn aber kein behütendes Element mehr erfahrbar ist, steigert sich die Angst.
- Das Behütende ist zwar wach, hat aber keinen Zugang zu „Viech“, „innerem Kind“ und Denken, ist davon abgespalten. Da geht es dem Menschen dann so, wie einem Kind, das von seinen Eltern übersehen und vernachlässigt oder völlig missverstanden wird. Solche Kinder werden aggressiv und versuchen, Aufmerksamkeit zu erregen. Oder sie werden depressiv und ziehen sich zurück. Der Kontakt reißt ab, es ergibt sich eine Art Vernachlässigung.
- Das Behütende verhält sich domestiziert und angepasst, domestizierend und gewalttätig, strategisch, manipulierend, methodisch, kalt, berechnend oder zieht sich unglücklich oder resigniert zurück
- Das Behütende ist v.a. damit beschäftigt, den restlichen Menschen negativ zu bewerten und zu kritisieren und ihn zum Täter zu machen.
- Das Behütende ist v.a. damit beschäftigt, den restlichen Menschen zu verwöhnen und zu bemitleiden und ihn zum Opfer zu machen.

Bewusstseinsformen

Man könnte das Behütende auch mit dem Bewusstsein in Verbindung bringen. Jedes wie immer geartete Bewusstsein eines menschlichen Lebewesens ist ihm dabei behilflich, sich und seine Welt so zu verstehen, dass es in ihr leben kann, wie es ihr und ihm entspricht. Es zeugt Gedankenkomplexe und gleichzeitig Mittel, diese zu verwirklichen, und verwendet dazu das, was es als „nicht-Ich“ umgibt, was es aber nur vermittels dessen, was es bereits erkannt hat, erfassen und ergreifen kann. Bewusstsein schafft seine Welt durch seine jeweiligen Urteile und Bewusstsein wird durch seine Welt mittels seiner Wahrnehmungen geschaffen.

Die Bewusstseinsformen, die ich hier unterscheidet, kommentieren und beeinflussen auf unterschiedliche Art, was ein Mensch wahrnimmt, denkt, fühlt, spricht und tut. Sie interessieren sich dabei für Verschiedenes, deuten es anders, ziehen daraus andere Schlussfolgerungen, brauchen und wollen anderes und produzieren aufgrund dessen eine andere Positionierung in der Welt. Es handelt sich um Aufmerksamkeitsfokussierungen, die sehr unterschiedliche Ich- und Welterzählungen bevorzugen und unter verschiedenen Überschriften stehen. In den meisten Fällen wird sich im einzelnen Menschen eine Mischung je nach Situation unterschiedlicher Bewusstseinsfokussierungen erkennen lassen.

Das domestizierte Bewusstsein

Die Identität eines Menschen, der sich primär an einem solchen Bewusstsein orientiert, erschöpft sich darin, Gott, Menschen, Umgebung, Lebenssituation und Schicksal bestimmen zu wollen oder sich ihnen gegenüber ausgeliefert zu erleben. Er unterwirft sich bzw. andere zumindest nach außen den gegebenen Vorstellungen und Normen und holt sich im eigenen

Interesse heimlich, was er nur kriegen kann. Er definiert sich als Opfer, stimmt fremden Urteilen zu oder umgeht sie und lässt sich loben und strafen, begünstigen und entwerten und mittels entlastender und gleichzeitig schwächender Welterklärungsgeschichten ablenken.

Das strategische Bewusstsein

Ein Mensch, der sich in erster Linie davon bestimmen lässt, interessiert sich dafür, ob und wie er mittels seines kleinen „Ich“ Welt beherrschen kann. Er sieht so aus, als würde er seine Lage erfassen wollen, tut das aber vorsichtig aus der Position eines außen stehenden Beobachters, der versucht, die Kontrolle zu behalten - immer mit dem Ziel, mit der Welt auf der Basis von Vorstellungen und Vorwissen besser umgehen zu können. Er geht mit seinen Strategien geschützt, tendenziell manipulierend durch die Welt und unterwirft sich seinem „Ichen“ als Götzen, versucht es zu erhalten als sein einziges Heil, das ihm Sicherheit in einer feindlichen und gleichzeitig potentiell nutzbaren Umgebung verschafft. Sein Tun ist kontrolliert und von methodischen Interessen und Vorstellungen darüber geprägt, was er damit zu erreichen gedenkt. Er handelt unter Bezug auf ein Interesse, das außerhalb des unmittelbaren Geschehens liegt, das von Appetit, Lust, Furcht oder Wut erfüllte Lebewesen tritt hinter die Fassade eines Strategen zurück, der seine Armeen auf dem Brett seines Denkens und Sprechens verschiebt und vergessen zu haben scheint, woran es ihm mit seinem heißen Blut gelegen war. Wenn Menschen nicht mehr dem folgen, was sie in ihrer konkreten Situation als angemessen empfinden, sondern was ihnen Vorstellung oder methodische Überlegung als erwünscht oder praktikabel erscheinen lassen, werden sie manipulativ, gleichzeitig beeinflussbar, und können von gesellschaftlichen Kräften, die daran Interesse haben, gehetzt, angetrieben, gelockt werden oder auch abgelenkt und gelähmt.

Das ernüchterte Bewusstsein

Konsequent nachzudenken und hinzusehen, kann dabei helfen, sich der eigenen Lage bewusst zu werden. Ritzen und Spalten in die Freiheit ergeben sich oft dann, wenn all das Gewohnte nicht mehr greift, wenn etwas Unerwartetes oder den Erwartungen entgegenlaufendes passiert. Ein solcherart überraschter oder erschrockener Mensch erfährt auf diese Weise, dass seine Welten ihm nur auf einen ersten Blick klare Ordnung vermitteln, dass sie ständig Risse und Beulen bekommen, ihm also immer wieder neu erscheinen oder von ihm verschieden beurteilt werden müssen. Das alles kann schließlich dazu führen, dass er seine Lage begreift und bemerkt, dass er von fremden Einflüssen bevölkert worden ist und die Welt seinen Vorlieben und geistigen Besetzungen gemäß nur sehr beschränkt wahrnehmen kann. Er wacht damit aus dem Zustand des „domestizierten“ oder „strategischen Bewusstseins“ auf und erfasst Verfremdungs- und Vereinnahmungsprozesse und begreift sich als geistig gebunden. Sich der eigenen geistigen und existenziellen Lage inne zu werden, den eigenen domestizierten und domestizierenden Geist und die eigene Unterworfenheit und Ohnmacht bzw. Gewalttätigkeit zu erfassen, ist einerseits eine ernüchternde Erfahrung und andererseits auch ein Übergang, der darin besteht, Zugang dazu und zu sich selbst darin zu finden. Ein solcherart desillusionierter Mensch erlebt sich vielleicht mit Schwere beladen, an ein falsches Leben gebunden, aber er macht sich nichts vor und lässt sich nichts vormachen, sondern will sich wach erhalten, auch wenn es weh tut.

Das unglückliche Bewusstsein

Wenn er schließlich doch resigniert, sich in seinem unglücklichen Zustand manifestiert und ihn zu seiner Identität macht, steht er ganz alleine in seiner Welt. In dieser Einsamkeit kann es sein, dass er hart zu sich selbst und zu manchen anderen wird, die ihm helfen und gut zureden wollen. In ihren Bemühungen ahnt er – meist zu Recht - den domestizierenden Geist. Er weist die Aufforderungen zur Anpassung sowie die Anerkennungs- und Trostgeschichten, die ihm angeboten werden, zurück und lässt sich nicht verführen, sich in die beruhigende Nähe anderer zu begeben. Die Folge ist natürlich, dass er schließlich abgelehnt wird. Das nun anscheinend heillose Unglück eines Menschen produziert Angst und Wut und damit erneute Vereinsamung. Der Sinn einer solch unglücklichen, man könnte auch sagen depressiven Bewusstseinslage könnte darin liegen, Wandlungspotential zur Veränderung bereitzustellen mit dem Ziel, die eigene Wirklichkeit akzeptieren zu können, wie sie ist. Die üblichen gedanklichen Verarbeitungsformen und Handlungsmuster, die auf Vorstellungen beruhen, funktionieren immer weniger und weniger. Selbstbild und Befindlichkeit werden immer schlechter, die erlebte Ohnmacht immer größer. Diese Entwicklung kann natürlich in völliger Lähmung oder im Suizid enden. Sie kann aber auch - über das Bewusstwerden der eigenen Abhängigkeiten, und dem zunehmenden Widerwillen zu leiden - zu einem grundlegenden Aufwachen aus jener Problemtrance führen, in der etwas zum existenziellen Mittelpunkt erhoben wird, was man nicht hat.

Das schöpferische Bewusstsein

Die Angst um das „Ich“ als psychische Erlebenseinheit wird obsolet, wenn sich das Interesse nicht mehr auf sie richtet, wenn die Risse und Beulen der Welt nicht mehr zu Rückzug führen, sondern Vertrauen und den Wunsch wecken, von ihnen zu lernen. Dann lässt sich der Mensch in sie hineinfallen und überschreitet sein kleines „Ich“ in Auseinandersetzung mit ihnen. Er bekommt Interesse auch an dem, was das Angesicht seiner Welt zu verzerren oder zu zerbrechen scheint, weil ihm dabei die Tiefe und der Spielraum möglichen Welt- und Ich-Seins aufgehen. Wenn er den Blick neugierig auf all das in seiner Welt lenkt, was er noch nicht begreift und dem vertraut, was sich ihm im jeweiligen Augenblick als seine Wahrheit erschließt, dann ist es möglich, dass er die Angst um sich selbst und die mit ihr einhergehende Enge und Schwere überwindet. Ein solcherart wacher Mensch wird seine Welt aufgrund seiner Achtsamkeit sowohl intuitiv als auch vernünftig erfassen können. Vielleicht ist er sich seiner selbst gegenwärtiger und konzentrierter auf die Wirkung des eigenen Handelns. Tendenziell wird er zwar um sich wissen, sich aber nicht ständig beobachten – er wird bemerken was er tut, sich aber nicht mit sich beschäftigen. Es könnte ihm daran gelegen sein, sich die eigene Urteils- und Handlungsfähigkeit trotz aller unangenehmen Zustände und Lebenslagen zu erhalten und Zugang zu den diversen Gegenübern zu gewinnen, sie in ihrer Eigenart zu verstehen und sich ihnen gegenüber entsprechend zu verhalten. Da und dort wird er wohl auch lieben und Freundschaften pflegen – sich aber dabei nicht mehr so wichtig nehmen. Natürlich weiß ein Mensch, der sich primär an dieser Bewusstseinsform orientiert auch, dass er unvollkommen ist – sein Zweifel bezieht sich auf seine Perspektive auf die Welt und seinen Zugang zur Welt, aber nicht auf sich als psychische Einheit. Er äußert sich mehr im Interesse am anderen als in Selbstbeschäftigung.

Es ist ihm nicht wichtig, wer, wie oder was er ist, sondern wie er sich und anderes erfasst, begreift und davon ausgehend behandelt. Ein Mensch, der sich von dieser Bewusstseinslage tragen lässt, zweifelt sozusagen wie ein Handwerker in der Auseinandersetzung mit dem Material, das er begreifen und formen will. Er hat seine organische Befindlichkeit, seine animalischen Bedürfnisse, seine Phantasien und Vorstellungen und seine soziale Situation im Blick und gibt ihnen als Voraussetzung für sein Interesse an Welt ausreichend Raum. Er kennt seine Zustände, seine Vorlieben, seine Bindungen an Menschen und Situationen und wählt aus, womit sich das Denken im Sinn seiner Ernährung und guten Verdauung beschäftigen soll. Aus der jeweils gewonnenen Wahrheit des Handelns heraus ist er auf eine wache und warmherzige Weise lebendig. Ein solcher Mensch müsste dann auch wissen, welchen Anteil seiner gedanklichen Bilder des Schreckens er selbst mit geschaffen hat, weil es seiner Wahrheit entspricht, was er denkt und tut. Die Szenarien, die er entwirft, sind ihm evident. Er sagt sich selbst, was für ihn furchterregend, traurig oder ärgerlich ist - es wird ihm nicht gesagt bzw. von diversen Stimmen und Geistern zugeflüstert. Wenn er sich im Hinblick auf die Gefahren, Grenzen bzw. Barrieren seiner Welt mit seinen animalischen, psychischen und sozialen Reaktionen konfrontiert sieht, kann er damit umgehen, weil ihm sowohl der Schrecken als auch seine Reaktionsweisen vertraut sind. Seine Identität besteht nicht darin, sich in seinem Selbstbild zu erhalten, sondern sich von Mal zu Mal in der Beschäftigung mit seiner Welt mit all ihren Rissen und Beulen zu überschreiten, sich in sie hineinfallen zu lassen. In diesem Interesse wird er gleichzeitig eins mit sich und eins mit seiner Welt. Er ist mündig geworden, handelt aus sich heraus und versteht sich als Ursprung dessen, was geschieht - als Gestalter des eigenen Schicksals, das er dann auch als etwas lieben kann, das er genauso wollte, wie es ist. In der Diktion des Mythos gesprochen: er behütet sich in seinen animalischen Bedürfnissen und seinem Denken und Reden und versucht mit begrenzten, eben menschlichen Mitteln seine Lage zu begreifen und sie davon ausgehend zu gestalten.

Alles in allem und zusammenfassend:

Möglichkeiten dem Behütenden zu helfen

- Unterscheidung der Geister: herausfinden, wem ich vertraue (innen und außen), mit was ich mich identifiziere (wozu will ich „ich“ sagen?); was ist mein eigenes Gutes? Was schenkt mir Weite, Lebendigkeit, Mut, Kraft? Was macht mich großzügiger, humorvoller, freier, positionierter, gestaltungsfähiger, klarer? Was macht mich unabhängiger von Dingen die ich nicht habe oder nicht bekommen kann?
- Den bösen Blick erkennen: herausfinden, welches Gerede, welche Impulse, Gedanken, Blicke auf mich selbst, welches Selbstverhältnis mir schadet. Was will ich als fremd betrachten und aus mir ausschließen bzw. auf Distanz halten?
- Ein schöpferisches Bewusstsein entwickeln: ich kann mein Vieh behüten; ich kann mein inneres Kind beschützen, trösten und lieb haben; ich kann meine geistige Welt gestalten; ich kann in der jeweiligen Lage tun, was ich aus tiefster Seele möchte; ich kann darauf achten, wie ich Situationen interpretiere und bewerte und wie ich dabei glaube, denke und will; ich kann ein eigenständiges, aktives geistiges Immunsystem entwickeln

8. DIE LIEBE ALS HEILMITTEL GEGEN DIE ANGST?

Der Begriff „Liebe“ umfasst verschiedene Motive und Phänomene, die ein sehr unterschiedliches Verhältnis zur Angst haben. Manche helfen bei der Bewältigung der Angst, andere rufen sie geradezu hervor oder verstärken sie. Ich möchte zuerst in einem Überblick verschiedene Formen sozialer Anziehung beschreiben, um dann jene herauszugreifen, die aus meiner Sicht am ehesten eine Befreiung von der Angst versprechen. Aspekte der Liebe wurzeln:

- im Leiblichen/ im „Viech“
- im „inneren Kind“
- im Denken und Sprechen
- im Behütenden

Das Leibliche und Animalische

Sexuelles und soziales Verhalten stellen – biologisch gesehen – die Basis für das Phänomen dar, das man „Liebe“ nennt. Sexuelles Verhalten dient der Erneuerung des Genmaterials und schafft außerdem die Voraussetzung für eine Form der Jungenaufzucht, bei der die Elterntiere sich gegenseitig unterstützen können. Soziales Verhalten hat ebenfalls evolutionäre Vorteile, etwa die spezifische Lustbefriedigung, Ressourcenoptimierung, Entspannung und Geborgenheit, die das Leben in der Gruppe vermittelt. Spielerische Erfahrungen können im geschützten, vertrauten Raum gemacht werden, was das Entdecken von Neuem und das Lernen fördert. Man kann sich ohne Verlust sozialer Kontakte selbst behaupten und als schwaches Lebewesen Schutz erfahren. Folgende Motive der Annäherung lassen sich unterscheiden, wobei es hier Überschneidungen und sehr viele verschiedene Ausprägungen im Verhalten gibt:

- Geselligkeit: Soziales Verhalten in Gruppen schafft Ruhe und Frieden für alle Beteiligten und vermittelt dem Individuum sowohl Nähe als auch Raum – es ist die **Wurzel der Fähigkeit zum Kontakt und zur friedlichen Konfliktbewältigung**. Menschen fühlen sich wohl, wenn sie sich in ein soziales Netzwerk auf eine Weise eingebunden fühlen, die ihnen gleichzeitig Geborgenheit und Freiraum und eine Position in der Gruppe vermittelt, in der sie ihre Eigenart am lebendigsten zum Ausdruck bringen können.
- Geschlechtlichkeit: Balz- und Sexualverhalten – die **Wurzel der Ekstase und des aus sich heraus Gehens** - wird in der Gruppe und bei Paaren, die länger zusammen sind, auch zur Beruhigung und Entspannung von Situationen eingesetzt. Ebenso in Gruppen zur Beschwichtigung und als Zeichen von Verbundenheit, aber auch von Dominanz. Es ist damit die **Wurzel der Zärtlichkeit und leider auch die Wurzel der sexuellen Gewalt**. Das Thema „Besitz“ bzw. „besitzen wollen“ spielt bei der Geschlechtlichkeit meist eine Rolle. **Begehren ist mit der Angst verbunden, das Begehrte verlieren zu können**. Geschlechtliche Beziehungen von Menschen, in

denen es darum geht, sich die Nähe des begehrten anderen Wesens zu erhalten, sind deshalb ganz grundsätzlich von Angst begleitet.

- Jungenfürsorge: Elemente des Verhaltens gegenüber Jungtieren werden auch zur Stärkung der Verbundenheit in der Gruppe, bei Paaren, sowie gegenüber Schwächeren eingesetzt. Jungenfürsorge ist damit die **Wurzel der Nächstenliebe und des altruistischen Verhaltens**. Menschliche Kinder brauchen starke, erwachsene Bezugspersonen, die ihnen Sicherheit vermitteln können, weil sie präsent sind, mit beiden Beinen auf dem Boden der Wirklichkeit stehen und Halt bieten. Es geht um Schutz, Geborgenheit, Nahrung, Orientierung über die Welt und über sich - um Hilfe, sich selbst zu begreifen und eine Ausdrucksform für das eigene Erleben zu finden. Außerdem geht es um einen guten Kontakt von Wesen zu Wesen. Dieser vermittelt das Gefühl, im Leben willkommen zu sein, und macht glücklich. Kinder wollen als das gesehen werden, was sie sind und nicht als das, was sie gemäß irgendwelcher Vorstellungen sein sollten. Im Hinblick auf die Angst scheint mir wichtig zu unterscheiden, ob man sich um seinen Schutzbefohlenen sorgt – also sein Wohl im Blick hat. Oder ob man eigentlich Angst um sich selbst hat, während man vorgibt, um den Schutzbefohlenen besorgt zu sein.

Alles in allem und zusammenfassend:

Grundsätzlich sind soziale Lebewesen Artgenossen gegenüber immer in einem Zwiespalt aus Angst und Anziehung. Die Angst muss überwunden werden, der Artgenosse könnte angreifen, die eigenen Grenzen verletzen, etwas wegfressen oder –nehmen, Macht ausüben usw.. Irgendetwas muss stärker sein als diese Angst – sonst erfolgt keine Annäherung. Soziales Verhalten ist deshalb von einer Ambivalenz zwischen Selbstschutz und Zuwendung geprägt. Einige Mittel der Balance aus Nähe und Distanz sind:

- soziales Ausdrucksverhalten (Imponieren, Beschwichtigen sowie Stimmföhlungs-laute und soziale Körperpflege zur Beruhigung) um sich mit dem anderen besser auszukennen, Informationen auszutauschen und heftigere Konflikte zu vermeiden- Es dient der gegenseitigen Verständigung und der Verminderung von Missverständnissen
- Individualdistanz bzw. Territorialverhalten (um den persönlichen Intimraum um die eigene Haut zu erhalten bzw. zugeordnete Räume und Besitztümer zu schaffen und dadurch Konflikte zu vermeiden) und Kommentkampf (ritualisierte, „langsame“ Konflikt-austragungen, die Beschädigungen hinten halten und trotzdem Klarheit zu schaffen)
- Rangordnung (um soziale Positionen zu stabilisieren, Platz für Stärkere und Schwächere zu schaffen und Konflikte zu dosieren)

Das Denken und Sprechen

Denken und soziale Diskurse begründen und erklären die Bedürfnislage und die Kräfte der Anziehung und Abstoßung, bewerten sie und verpacken sie in Vorstellungen und Sprache. Diese Verpackung macht die hier wirkenden Kräfte begreifbar, rational verstehbar und sozial vermittelbar. Sie schafft Rahmenbedingungen in der geistigen Welt um sich

annähern bzw. distanzieren zu können. Gleichzeitig kommt es aber auch zu einer Verschleierung und Verfremdung von Motiven und zu einer Verführung zu Extremhaltungen, die gewisse Vorstellungen nahe legen (Beispiel: romantische Liebesgeschichten bzw. gewisse religiöse Strömungen), die suggerieren, dass es um keine Balance aus Eigen- und Fremdinteressen mehr gehen darf. Oft zeigt sich im Denken eine Verwechslung von Ziel und Mittel. Man sehnt sich nach einem gewissen Zustand, z.B. nach dem Gefühl der Lebendigkeit, die mit dem Liebhaben eines anderen Wesens einhergeht. Man denkt, dass dieser Zustand im Kontakt mit einer ganz bestimmten Person eintreten wird, wenn diese sich nur in einer besonderen Weise verhalten würde. Und man strebt mit vielen Argumenten danach, die andere Person in genau dieser Richtung zu verändern, damit sie endlich fähig und bereit wird, die eigenen Sehnsüchte zu erfüllen. Gleichzeitig übersieht man alle Momente, in denen der gewünschte Zustand ganz von alleine oder mit viel einfacheren Mitteln eintritt bzw. eintreten könnte. Vorstellungen und Bewertungen verhindern, dass andere Erfahrungen gemacht werden können. Gerade im Zusammenhang mit dem Thema „Liebe“ können solche Vorstellungen und das ganze soziale Gerede drumherum sehr eng und starr werden, sodass sie weder den konkreten Bezugspersonen, noch den Veränderungen auf der leiblichen Ebene bzw. in der Lebenslage entsprechen. Der Wunsch nach einer bestimmten Beziehungsform wird dann z.B. wichtiger als der Mensch, mit dem sie sich nicht leben lässt. Das ist vor allem dann ein Problem, wenn die jeweilige Vorstellung und Bewertung unreflektiert übernommen wurde, also gar nicht dem eigenen „Guten“ oder „Behütenden“ entspricht. Man trennt sich z.B. , weil das gelebte Leben mit einem anderen Menschen in Kontrast steht mit irgendeiner Idee, die aber im Grund gar nicht die eigene ist, sondern die der Eltern oder der Herkunftskultur oder irgendeiner Mode. Es tut zuweilen gut, sich bewusst zu machen, was man über die Menschen seiner Umgebung und über die Beziehungen zu ihnen denkt und wie man sie bewertet. Dann kann man besser entscheiden, welche man sich davon zu eigen machen will und welche nicht. Manchmal ist es dabei hilfreich, sich einen Überblick über verschiedene Kontakt- und Beziehungsformen von Menschen zu machen. Das ermöglicht, sich darüber klar zu werden, wie sich am besten darin leben lässt, ohne allzuviel Angst zu haben.

Ich unterscheide hier folgende Kontakt- bzw. Beziehungsformen von Menschen:

Assoziation: Manchmal ist soziale Nähe zu anderen Menschen gar kein Thema. Man ist nur zufällig am gleichen Ort mit den anderen. Jeder will bloß seine Ruhe haben, keiner interessiert sich für den anderen. Das ermöglicht einen Umgang, bei dem man einander nach Möglichkeit übersieht und die jeweilige Ressource genießen lässt.

Gruppe: Hier kommt es zu persönlichen Kontakten und zu einer Mischung aus Sympathie- und Antipathiebewegungen. Es entwickeln sich Normen, Regeln, Grenzen, spezifische Zugehörigkeiten und Rangordnungen. Es gibt etwas zu gewinnen und zu verlieren. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und die eigene Position und Bestimmungsmacht bzw. den eigenen Platz darin stellen wichtige Werte dar, um deren Verlust man besorgt ist. Die Erhaltung dieser Werte kostet Kraft und Energie und produziert manchmal auch Angst. Wichtig ist hier eine sehr vernünftige Kosten-Nutzen-Rechnung: was bringt mir die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder eine bestimmte Position darin? Was kostet es mich? Ist es mir das wert?

Freundschaft: es geht um gemeinsames Überleben, gemeinsame Aufgaben, gemeinsame Ziele, gemeinsamen Spaß usw.. Die Gemeinsamkeiten und die Formen der Nähe sind vielfältig und flexibel. Unter „Freundschaft“ kann alles und jedes verstanden werden. Sie ist ein wenig festgelegter und von starren Vorstellungen relativ freier Begriff. Es ist möglich, Beziehungen zu nahen Menschen (z.B. zu Partnern, Kindern, Eltern usw.) auch als „Freundschaften“ zu sehen. Damit vermeidet man die Einengungen, die andere Beziehungsbeschreibungen in der eigenen Vorstellungswelt hervorrufen. Aus der Sicht eines Freundes erscheint dann das Verhalten des Kindes, Partners, der Eltern in einem anderen, vielleicht nicht so bewertendem Licht. Man sieht wieder den Menschen und versteht ihn jenseits der Rolle, die er in der eigenen Beziehungsvorstellung zu spielen hat.

Altruistische Liebe: Liebe zugunsten des anderen. Die altruistische Liebe umfasst bei Menschen einerseits Verwandte, Freunde oder zumindest in irgendeiner Form Ähnliche (z.B. ideologisch Verbundene). Um sie zu erhalten, gibt man ihnen Unterstützung und manchmal auch das eigene Leben. Andererseits findet sie sich in der Liebe zu den Schwachen und Hilfsbedürftigen - die biologische Wurzel ist die Fürsorge um die Jungtiere, also die Liebe zu Kindern. Der Akt des Helfens konstituiert eine Rangordnung – der Stärkere hilft dem Schwächeren und das fühlt sich für den Schwächeren auch so an. Deshalb fühlt sich Helfen gut an. Deshalb ist Hilfe aber auch oft schwer anzunehmen. Heikel ist an dieser Stelle eine Verschleierung der Motive und eine Verleugnung der Eigeninteressen. Man hilft meistens deshalb, weil es einem auch selbst etwas bringt. Das ist nichts Schlimmes, denn wenn es einem bewusst wird, schafft es eine gleichrangige Position dem Hilfsbedürftigen gegenüber. Manchmal hilft man auch aus schlechtem Gewissen, also aus einer Schwäche heraus.

Großzügigkeit ist eine Haltung, die gegen die Kleinlichkeit vieler Ängste helfen kann (das „ach was!“). Es ist eine Form des Erbarmens, die dem Gegenüber keine Schwäche, sondern bloß Eigen-Sein und Eigen-Sinn unterstellt und es leben lässt wie es halt leben will. Es ist – ganz anders als das Mitleid und die Schuldgefühle – eine starke Tugend, die Tugend starker Menschen. Wenn ich großzügig bin, dann weiß ich, dass ich „habe“ und immer haben werde, weil ich in der Fülle lebe. Es ist ein Ausdruck der Dankbarkeit. Dann sind beide Hände voll und haben genug zu tun, auszuteilen, und die rechte muss nicht mehr wissen, was die linke tut. Kleinlichkeit entsteht aus dem Eindruck, Mangel zu leiden.

Die Liebe von Kindern ist sehr interessant im Hinblick auf die Überwindung der Angst. Kindliche Liebe ist unmittelbar, selbstverständlich und grundsätzlich einmal offen und vertrauensvoll. Im positiven Sinn verkörpert sie Neugier, Lernbereitschaft und spielerisches Interesse. Natürlich nur, wenn das Kind von anderen nichts unbedingt braucht und gesättigt ist durch den eigenen Hüter. Die Liebe von „gestörten“ (schlecht behüteten) Kindern zeigt sich in Abhängigkeit, Ohnmacht, Klammern, in Distanzlosigkeit oder einer Ambivalenz aus Abstoßung und Sehnsucht nach Kontakt. Auch ängstliche Erwachsene zeigen solche Verhaltensweisen, wenn das „innere Kind“ in ihnen aktiv ist. Grundsätzlich tut es gut, mit der offenen und neugierigen Haltung eines Kindes in die Welt zu gehen, auf eine unmittelbare und direkte Weise Zugang zu anderen Menschen zu suchen und auf diese Weise das Leben täglich neu zu entdecken. Damit das aber möglich

wird, ist es nötig, sich selbst gut zu behüten und sich eine gute geistige und soziale Umgebung zu schaffen.

Traditionelle Paarbeziehung: bei ihr ist der Fokus die gemeinsame Erarbeitung der Lebensgrundlage und das Aufziehen der Kinder. Trennungen gibt es nicht – man könnte nicht ohne den anderen überleben und hat Angst, ohne ihn existenziell zugrunde zu gehen. Diese Angst nährt sich nicht aus Vorstellungen, sondern aus dem Lebensbedarf, aus einer Notwendigkeit heraus. Es gehört zur Bewältigung einer solchen Angst, sich der eigenen Lage ganz klar zu werden und nichts daran zu beschönigen. Andererseits ist es oft eine Sache der persönlichen Bewertung, was man als Teil seiner existenziellen Lebensgrundlage betrachten will und was nicht. Es tut gut, den Wert von Besitztümern von Zeit zu Zeit zu hinterfragen und zu überlegen, was man wirklich zum Leben braucht.

Bündnisbeziehung: hier orientiert sich ein Paar (aber auch Freunde, Familienmitglieder oder ein Arbeitsteam) an der Loyalität zum bindenden Dritten – z.B. an einem Wert, Haus, Ziel, einer Ideologie oder Aufgabe. Bei der Trennung vom anderen kommt es manchmal zu Gefühlen der Scham und Schuld – es müssen Rechtfertigungen dafür gefunden werden. Scham- und Schuldgefühle stellen den Selbstwert infrage und aktivieren Angst und „ichende“ Denkmuster. Es tut gut, sich in einer solchen Lage daran zu erinnern, dass der Bezug zu dem verbindenden Element trotz Verlust der anderen Person erhalten werden kann, dass der Selbstwert vom Bestehen dieses Bündnisses nicht abhängig ist.

Verschmelzungsbeziehung: Basis sind meist geschlechtliche Verschmelzungswünsche bzw. symbiotische Verbundenheits-Sehnsüchte im Zusammenhang mit Situationen der frühen Kindheit. Es geht um Ekstase und Geborgenheit, um das Aufgehen im anderen. Beim Verlust des anderen kommt es zu Selbstwertminderung, Verletzung und großem seelischen Schmerz. Die Idee dieser Beziehungsform bzw. der Versuch, sie zu leben, muss Angst um den anderen und um sich geradezu hervorrufen. Sie steht in Zusammenhang mit vielen seelischen Schmerzen und Leiden, die das Phänomen Liebe bewirkt. Trotzdem gibt es anscheinend große Sehnsucht nach einem Erleben von seelischer Einheit mit einem geliebten Wesen. Gegen die Angst hilft aus meiner Sicht, sich bereits eins mit dem geliebten Gegenüber zu erleben, darauf zu vertrauen, dass die Nähe so groß war, dass es gar keine Trennung mehr geben kann. Oder das Du zu suchen, das in allen geliebten Wesen verborgen ist.

Gefährtschaft: hier handelt es sich um eine freundschaftliche Paarbeziehung oder eine Freundschaft, geprägt durch Geselligkeit, gemeinsamen Spaß, geteilte Freude. Trennungen sind leicht und freundlich – die Selbstverwirklichung ist wichtiger als das konkrete Zusammensein mit dem anderen, mit dem sie sich nicht ausleben lässt. In dieser Beziehungsform hat man zwar keine Angst um den anderen, weil man ohnehin ohne ihn auskommen könnte. Gleichzeitig ist man aber sehr auf das eigene Wohl bedacht und sieht es gefährdet durch diverse Einschränkungen, die sich aus verbindlicheren Beziehungsformen ergeben. Das konstituiert unter Umständen auch neue Unfreiheit und führt nicht aus der „ichenden“ Angst heraus².

2 Die vier zuletzt genannten Paarbeziehungsformen zitiert aus Rousset

Probleme mit dem Denken in Zusammenhang mit dem Thema Liebe:

Die Liebe ist nicht immer ein Heilmittel gegen die Angst, denn sie kann genau das verhindern: der Mensch zu sein, der man sein möchte und das Leben zu führen, das einem in der Lage entspricht, in der man sich jeweils befindet. Es gibt Liebesformen und ein Liebesverständnis, in denen Angst und Misstrauen geradezu vorprogrammiert sind und dazu gehören (die meisten klassischen Paarbeziehungsformen). Die hohe Investition von Energie führt zu Besitzdenken und Verteidigung, Verlustängsten und Abhängigkeit, manchmal (z.B. bei Verschmelzungsbeziehungen) auch zu Existenzangst bzw. Todesangst. Der andere ist dann nicht mehr frei, zu tun und zu lassen was er will, die Angst ist aber trotzdem nicht endgültig aufzulösen. Die beschämte, unglückliche Liebe, die sich nach etwas anderem sehnt als sie hat, bereitet beiden Seiten seelische Qual. Seelische Verletzungen haben dann immer auch mit Angst vor Schmerz und Angst um sich selbst zu tun. Unglückliche Liebe ist ein Nährboden für eine Angst, die geduckt ist, strategisch und ichbezogen. Nichts, womit sie sich zu sättigen sucht, bringt sie zum Verschwinden, sie wird nur immer größer. Die Angst weiß oft nicht einmal genau, worum es geht, baut aber mit den Steinen, nach denen sie greift, an einer Mauer aus Erwartungen und Absicherungen, die dabei helfen soll, das eigene Wesen zu schützen. Sie müht sich im Dienst der Seele, aber die Seele verhungert gleichzeitig in ihrer Burg. Die Angst lässt niemanden zu ihr herein und sie selbst darf nicht hinaus.

Alles in allem und zusammenfassend:

Probleme mit der Angst entstehen:

- bei allen Beziehungsformen, die den anderen besitzen wollen oder ohne ihn nicht auskommen können; besonders schlimm wird das, wenn der eigene Selbstwert von der spezifischen Zuneigung eines bestimmten Gegenübers abhängt (Scham- und Schuldgefühle produzieren dann „ichende“ Selbstbeschäftigungen),
- bei einem Verständnis von Beziehung (gleich welcher Art), das von Erwartungen und Vorstellungen geprägt ist; wo das menschliche Gegenüber weniger wichtig ist als die Vorstellung, wie es zu sein hat,
- bei einem Verständnis von Beziehung wo die Notwendigkeit der eigenen Lage aus dem Blick gerät.

Eigentlich geschieht es selten, dass man einen anderen Menschen einfach als solchen mag, ohne andere Interessen damit zu verknüpfen. Selbst aus der Freundschaft will oft etwas im Eigeninteresse gewonnen werden. Gleichzeitig haben viele Menschen genau danach Sehnsucht. Sie wollen vom anderen verstanden, begriffen werden ohne gleichzeitig damit Vereinnahmung und Inbesitznahme zu erfahren. Sie wollen sich sozusagen im Spiegel des anderen erkennen und auf diese Weise zu sich kommen. Entwickelt sich ein solch liebevoller, freier Kontakt von Wesen zu Wesen, macht das glücklich. Psychotherapien und geistliche Begleitungen bieten dieser Sehnsucht einen professionellen Raum, sind aber kein Ersatz. Die hier gemeinte Liebe, die von der Angst befreit, hat aber genau damit zu tun.

Das Behütende

Die behütenden Kräfte hemmen und fördern den Menschen in seiner Lust auf soziale bzw. spielerische und forschende Annäherung bzw. Abstoßung. Sie achten gleichzeitig darauf, wie das Denken und das Gerede auf diese Motive und Verhaltensbereiche Einfluss nehmen. Sie steuern, verhindern, legen fest und greifen dabei zurück auf Gebote und Verbote, Regeln, Normen und diverse Wertvorstellungen – und bei manchen auch darauf, was dann als „Gott“ bezeichnet wird. Das hilft bei der Steuerung und Gestaltung der Balance aus Eigen- und Fremdinteressen mit dem Ziel, sich im eigenen Wollen klarer zu positionieren und sich gleichzeitig offen und beweglich zu halten. Gefahr besteht dann, wenn die behütenden geistigen Kräfte starr und unbeweglich werden und sich primär an Vorstellungen orientieren, die nicht die eigenen sind - am bloß Gedachten oder am Gerede der sozialen Umgebung – und nicht an der eigenen Lage und an sich und den anderen Lebewesen. Es ist dann sehr wichtig, sich die Frage zu stellen, was dazu befähigen könnte, dem eigenen Guten zu folgen und sich für das jeweilige Du wirklich zu interessieren.

Alles in allem und zusammenfassend

Was die Liebe von der Angst heilen kann:

Die Liebe, die ich hier meine, knüpft an der Lust und Neugier des Menschen und an seiner Lebensfreude an, nimmt seine Sehnsucht und Angst an seine Hand und fragt ihn, wohin er will. Sie bejaht auch den anderen Menschen, weil er ist, wie er ist. Sie stellt sein Leben in den Mittelpunkt und freut sich daran. Sie ist eine schenkende und empfangene Hingabe an das, was gerade da ist. Sie hat schon viel bekommen und ist deshalb dankbar. Um zu dieser Liebe zu gelangen tut folgendes gut:

- Spielerische und forschende Neugier und grundsätzliches Interesse für die anderen gewinnen; sich ein gutes soziales Netz aufbauen; billige verfügbare Freuden lieben (mit dem offenen Interesse eines Kindes in die Welt gehen und von anderen Menschen lernen wollen)
- Gegenseitiges Mögen, aber nicht unbedingt brauchen oder gebraucht werden Wollen und eine gewisse Unabhängigkeit von anderen pflegen (damit sie Subjekt sein können und nicht Objekt der Bedürfnisbefriedigung werden müssen); sich iB Selbstwert befreien von der Beurteilung anderer; den Wert der eigenen Handlungen nicht von der Reaktion der Gegenüber abhängig machen.
- freundschaftliche Liebesformen pflegen (auch zu Partnern, Kindern, Verwandten, Kollegen); Großzügigkeit gegenüber dem Eigensinn und Eigensein der anderen entwickeln; dankbar sein für das, was ich von anderen bekommen habe und bekomme
- Schicksalsgemeinschaften eingehen: Beziehungen wo man grundsätzlich immer hinter dem anderen steht – egal was er tut (eröffnet große Nähe, ohne zu vereinnahmen oder abhängig zu machen);

- Nächstenliebe: Menschen versuchen, in ihrem Wesen und ihren momentanen Bedürfnissen zu sehen, zu begreifen und zu berühren (Achtsamkeit in kleinen Dingen); die anderen einfach als menschliche Viecher annehmen, ohne andere Interessen damit zu verknüpfen; sie bejahen wie sie halt sind;
- Sich selbst und auch das „innere Kind“ behüten und auch sich selbst gegenüber großzügig sein (einen guten behütenden, liebevollen Kontakt zu sich selbst entwickeln; Zuflucht im eigenen Herzen finden);
- in der Fülle leben, sich bewusst sein, bereits zu „haben“ (in allem was da ist gibt es schon etwas, das sich lieben lässt); Freude darin finden, auch andere zu behüten; sich in eine liebevolle Haltung zur Welt verlieben („in der Liebe leben“; eine grundsätzliche Du-Orientierung zur Welt entwickeln); das Liebevolle, Liebesbereite, Liebesfähige (Gott?) in allen Menschen erkennen – gerade auch in sich selbst

9. HILFREICHE GEISTIGE EINFLÜSSE

Das Behütende in einem Menschen braucht entsprechende geistige Nahrung, die es in der Haltung des Vertrauens zu sich selbst und zu anderen bestärken kann. Das ist vor allem dann wichtig, wenn das eigene Denken und die soziale und gesellschaftliche Umgebung von Angst und Misstrauen bestimmt sind. Es tut dann gut, wenn man etwas hat, das einen erinnert. Ich möchte deshalb zum Schluss vier sehr unterschiedliche geistige Strömungen erwähnen, die sich dennoch genau in diesen Punkten einig sind:

- Sie vertrauen der schöpferischen Kraft, die in den Menschen wohnt
- Sie wenden sich dem Leben zu, so wie es sich gerade zeigt, und respektieren es
- Sie misstrauen allen normativen Festlegungen und stellen Besitztümer in Frage, welche die geistige Beweglichkeit einengen
- Sie fördern eine Haltung der Liebe, Großzügigkeit und inneren Stärke

Friedrich Nietzsche`s „Amor Fati“

In einem ausführlichen Werk über Nietzsche beschäftigt sich der evangelische Theologe Georg Picht schwerpunktmäßig mit dem Prinzip des „Amor fati“ (Liebe zum Schicksal) von F. Nietzsche.³ Laut Nietzsche hat „der Philosoph“⁴ drei Gänge anzutreten – den des Skeptikers, den des Kritikers und den des Künstlers, bis er zum freien Geist wird: *„Der dritte Gang. Große Entscheidung, ob tauglich zur positiven Stellung, zum Bejahen. Kein Gott, kein Mensch mehr über mir! Der Instinkt des Schaffenden, der weiß, wo er die Hand anlegt. Die große Verantwortung und Unschuld. (Um Freude irgendwo zu haben, muss man Alles gutheißen). Sich das Recht geben zu handeln.“*⁵ Der Mensch entdeckt damit das Schaffen als große Erlösung vom Leiden – Nietzsche meint, das Leben werde dadurch leicht, wenn es auch schwer und schmerzlich sei, sich als Schaffenden zu gebären. *„Aber dass der Schaffende sei, dazu selber tut Leid Not und viel Verwandlung ... dass der Schaffende selber das Kind sei, dass neu geboren werde, dazu muss er auch die Gebärerin sein wollen und der Schmerz der Gebärerin ... Alles Fühlende leidet an mir und ist in Gefängnissen, aber mein Wollen kommt mir stets als Befreier und Freudebringer.“*⁶ In seiner Auseinandersetzung mit dem Nihilismus und dessen Überwindung unterscheidet Nietzsche den „freien Geist“ vom „Freigeist“.⁷ Im Nihilismus dient alles dazu, Menschen zu verschiedenen Formen der Selbstzufriedenheit zu verführen. Die Skepsis des Freigeistes ist Feigheit und Ausflucht vor der Wahrheit, weil sie die Wahrheit nicht mehr ernst zu nehmen lehrt - dieser skeptische Geist ist zum Handeln in der Praxis nicht mehr fähig. Er spielt mit seiner eigenen Nichtigkeit, mit dem Genuss dieser Nichtigkeit –

3 Picht, Georg: Nietzsche. Vorlesungen und Schriften. Klett-Cotta, Stuttgart 1988; gute Zusammenfassung: 272 !

4 Und damit in meinem Verständnis eigentlich jeder Mensch

5 Nietzsche in Picht, S. 408

6 Friedrich Nietzsche: Werke. Herausgegeben von Karl Schlechta (KSA), Bd. 2, S. 123-124)

7 wobei damals lt. Picht prophetischer Geist dazu gehörte, zu erkennen, dass unter dem Mantel humanitärer Ideen ein Prozess der Vertierung vor sich ging.

Nihilismus ist die zu Ende gedachte Logik unserer großen Ideale und Werte.⁸ Demgegenüber schafft sich der „freie Geist“ durch seine absolute Skepsis den offenen Horizont für einen großen Versuch mit der Wahrheit, bei dem er die eigene Existenz ohne jeden Vorbehalt aufs Spiel setzt. Er kommt zwar auch zur Erkenntnis, dass wir die Wahrheit nicht haben – doch jetzt wird sie als Aufgabe erst sichtbar. Der Perspektivismus Nietzsches fördert damit keineswegs eine Haltung der Beliebigkeit, sondern ist Aufgabe.⁹ Nietzsches „dionysisches Ja-Sagen zur Welt“ besteht darin, ernst und nüchtern zu werden. Ob etwas Wert hat, bestimmt sich aus seinem Nutzen und Nachteil für das Leben.¹⁰

Um schaffen zu können, müssen wir selber uns größere Freiheit geben, als je uns gegeben wurde, uns von der Moral befreien, die Zukunft feiern, in der Hoffnung leben. Das Wunder besteht laut Picht in der Entdeckung, dass durch die Umkehrung des Satzes: „Gott ist tot“ und durch die Erkenntnis des wahrhaftigen Scheins, der Schein der Welt in göttlichem Glanz erstrahlt.¹¹ Damit wird es auch möglich, dieses Leben in all seinen Formen und das eigene Schicksal zu bejahen.¹² *„Ich will immer mehr lernen, das Notwendige an den Dingen als das Schöne sehen - so werde ich einer von denen sein, welche die Dinge schön machen. Amor fati: das sei von nun an meine Liebe! Ich will keinen Krieg gegen das Häßliche führen. Ich will nicht anklagen, ich will nicht einmal die Ankläger anklagen. Wegsehen sei meine einzige Verneinung! Und, alles in allem und großen: ich will irgendwann einmal nur noch ein Jasagender sein!“*¹³ *„Meine Formel für die Größe am Menschen ist amor fati: daß man nichts anders haben will, vorwärts nicht, rückwärts nicht, in alle Ewigkeit nicht. Das Notwendige nicht bloß ertragen, noch weniger verhehlen - aller Idealismus ist Verlogenheit vor dem Notwendigen -, sondern es lieben!“*¹⁴

8 Nietzsche in Picht, S. 194ff

9 „Was nur Wert hat in der jetzigen Welt, das hat ihn nicht an sich, seiner Natur nach, - die Natur ist immer wertlos: - sondern dem hat man einen Wert einmal gegeben ... und wir waren diese Gebenden ...! Wir haben die Welt, die den Menschen etwas angeht, geschaffen!“ Nietzsche in Picht, S. 236

10 Nietzsche in Picht, 166f

11 Aufklärung verwandelt sich, wo sie sich selbst als Denken der Geschichte begreift, in den Entwurf des Mythos der Zukunft.; „... um Gott herum wird Alles – wie? Vielleicht zu ´Welt´?-. „Welt ist ein sich selbst gebärendes Kunstwerk - der Gott, um den herum alles zur Welt wird, ist also jenes Leben, das den Schein der Welt entwerfen muss, um Leben sein zu können. „ Nietzsche in Picht, 319f

12 „Das Jasagen zum Leben selbst noch in seinen fremdesten und härtesten Problemen, der Wille zum Leben, im Opfer seiner höchsten Typen der eignen Unerschöpflichkeit frohwerdend - das nannte ich dionysisch, Nicht um von Schrecken und Mitleiden loszukommen, ... sondern um, über Schrecken und Mitleid hinaus, die ewige Lust des Werdens selbst zu sein - jene Lust, die auch noch die Lust am Vernichten in sich schließt.“ Friedrich Nietzsche, KSA Bd. 2, S. 1032)

13 Friedrich Nietzsche, KSA Bd. 2, S. 161

14 Friedrich Nietzsche, KSA Bd. 2, S. 1098; „Höchster Zustand, den ein Philosoph erreichen kann: dionysisch zum Dasein stehn -: meine Formel dafür ist amor fati.“ (KSA Bd. 3, S. 835)

Martin Bubers „Du-Welt“

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber unterscheidet im Verhältnis zu einem Gegenüber zwei Grundworte: „Das Grundwort Ich-Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Das Grundwort Ich-Es kann nie mit dem ganzen Wesen gesprochen werden.“¹⁵ Durch diese beiden Zugangsweisen (auch als „Du-Welt“ und „Es-Welt“ bezeichnet) treten zwei sehr unterschiedliche Formen des Ichs hervor: „Während das „Eigenwesen“ der Es-Welt erscheint, indem es sich gegen andere absetzt (mit dem Zweck des Erfahrens und Gebrauchs), erscheint „Person“, indem sie zu anderen Personen in Beziehung tritt.“¹⁶ Die vollkommene Akzeptanz der Gegenwart des Du, setzt ein Wagnis voraus, „ein Aufgeben (...) jenes falschen Selbstbehauptungstribs, der den Menschen vor der unzuverlässigen, undichten, dauerlosen, unübersehbaren, gefährlichen Welt der Beziehung in das Haben der Dinge flüchten lässt.“¹⁷ Daran anschließend erkenne ich zwei Bewegungsrichtungen in dem, was zwischen mir und „dem“ ist. In der einen Bewegungsrichtung geht es um innwerden, berühren, öffnen – und vielleicht auch um bejahen, umarmen und lieben. Sie tritt heran, findet Zugang und löst die eigenen Grenzen auf. Ich assoziiere damit die von Buber beschriebene „Ich-Du-Beziehung“. In der anderen Bewegungsrichtung geht es um zuordnen, trennen – vielleicht auch um verschließen, verneinen und fürchten. Sie setzt das „Ich“ ab von einem Objekt und konstituiert damit eine Grenze. Das entspräche der „Ich-Es-Relation“ bei Buber. Im Übergang ergeben sich Auseinandersetzung und Reibung, Lust und Schmerz. Versuchsweise in Martin Bubers Sprache gesagt: Ein Ich nimmt Bezug auf ein Du und wird dadurch zu einem Du. Aus dieser Gegenseitigkeit entsteht Du-haftes – eine Verbundenheit mit dem Du schlechthin.

Die „Buddha-Natur“ im Za-Zen¹⁸

Es wird gesagt, dass jeder Mensch bereits erleuchtet, also „Buddha-Natur“ sei, sich dessen nur innwerden muss. Dies geschieht durch die ständige Übung der Achtsamkeit im Hier und Jetzt und durch das immer wieder neu Zulassen und Loslassen der Gedanken und Vorstellungen, die einen daran hindern.¹⁹ Alles ist dem Gesetz des Kommens und Gehens unterworfen, einschließlich die eigene Existenz. Dennoch gibt es etwas „Beständiges“, das in keiner Weise fassbar ist und das doch als Quelle allen Seins empfunden wird. *„Das, was mich im Grunde leben lässt, was mir Sicherheit und Geborgenheit gibt, was mir in jeder Erscheinung dieses ganzen Kosmos „entgegenwest“, wenn ich einmal einen Sinn dafür entwickelt habe, was mich selbst offen für diese Welt macht (...)“* – umschrieben als Leere, Dao, das Ungeborene, das ursprüngliche Wesen, das wahre Selbst, die Buddhanatur, das Absolute, das Göttliche usw.²⁰ Die Mitte, vor der

15 Buber, S. 7

16 Buber, S. 65

17 Buber, S. 79

18 Hier im Sinn der Soto-Schule verstanden; eigentlich traditionell dem Mahayana-Buddhismus zugehörig, aber auch als Übung jenseits jeder Religiosität praktikierbar

19 Shunryu Suzuki: Zen-Geist – Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation. Theseus – Zürich, 1982 (3.)

20 Karl Obermayer: Zurück zur reinen Quelle. Zen-Einsichten und Kalligraphien, S.15

man sich auch – symbolisiert im Raum – verneigt, die man nicht begeht und besetzt, ist Leere und Fülle zugleich. Die Haltung des Za-Zen kann nur durch konkrete, langjährige Übung begriffen werden – man bleibt im Grund immer im Geist eines Anfängers, der ständig immer wieder von neuem damit beginnt, zu üben. Das hilft der Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment. Bodhidharma (der legendäre Gründer) beschreibt sie als „Offene Weite – Nichts Heiliges“.

Die fünf Arten des Zen unterscheiden sich durch die Motivation des Übenden: Zen zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Gesundheit; man sitzt zur Vertiefung der eigenen religiösen Praxis; Streben nach einem Geisteszustand während der Meditation, in dem alle Sinneswahrnehmungen ausgeschaltet sind und auch das Bewusstsein aussetzt. In der vierten Variante kommt das Sitzen nicht nur uns alleine zugute, sondern ebenso allen anderen, der ganzen Welt, allen fühlenden Wesen. Dann gibt es noch eine fünfte Art des Za-Zen - die Vergegenwärtigung der jedem Wesen innewohnenden Buddha-Natur. Hier geht es nicht mehr darum, etwas zu erreichen, sondern nur darum, da zu sein in der Überzeugung: in mir ist schon alles vorhanden. Buddha-Natur ist das Göttliche, Absolute, eigentliche Wesen in uns.²¹

Das jesuanische „Reich Gottes“

Aus meiner Sicht ist der Kern der jesuanischen Botschaft folgender: Weil Gott Mensch geworden ist und sich bis in die letzte Konsequenz verleibt hat, ist das Reich Gottes ganz nahe, selbst wenn es sich in den kleinsten Weltenteilchen und Lebenssituationen verbirgt. Deshalb ist auch schon alles da, was wir brauchen. Wir können dem vertrauen, was geschieht. Wir sind schon erlöst, angekommen, mit Gott, uns selbst und den Mitmenschen vereint. Gott wohnt dort, wo der Mensch ganz er selber ist. Er hat sich auf die Seite des Menschen begeben. Wir alle sind in dieser Sicht der Dinge durchtränkt von Gottendem. Wir brauchen bloß noch die Augen zu öffnen und hinzuhören, wach zu werden und uns dem was da schon ist überlassen. Das, was sich zwischen Jesus und seinem väterlichen Gott ereignet hat, kann auch in uns geschehen – dieses Einswerden und Hineingenommen-Werden in eine Bewegung der Liebe, die sich ausbreitet.

Das „Reich Gottes“ ist nicht in einer jenseitigen, fernen Zukunft zu finden, nicht in einer Lage, die frei ist von Not, Tod, Schmerz und Schuld – sondern im Hier und Jetzt, in der Einfachheit jedes einzelnen, alltäglichen Moments. Wenn wir die unmittelbare Nähe des Gottenden jenseits unserer Vorstellungen von Stärke und Schwäche, Gut und Böse, Scham und Ehre annehmen, dann sind wir im selben Augenblick wieder im „Himmel“ – zusammen mit all den anderen Lebewesen, die das Paradies nie verlassen haben. Wir können das Gottende dann wieder in seiner ganzen Schönheit und Fülle sehen und müssen uns nicht mehr mit unserem kleinen Ego befassen. Da sind wir dann dem Leben, den Dingen und Geschehnissen und uns selbst ganz nahe.

Es tut gut, sich daran zu erinnern und das zu genießen und zu bejahen, was schon da ist - dafür dankbar zu sein. Selbstliebe, Nächstenliebe und Gottesliebe sind Möglichkeiten, Gottendes zu erfahren und mit ihm in Beziehung zu treten. Sie können sich sowohl auf das Leibliche als auch auf das Geistige und auf das Behütende beziehen. Man kann das

21 Vgl. Karl Obermayer: Zurück zur reinen Quelle. S. 19-25

Gottende im Leiblichen, im Geistigen und im Behütenden entdecken. Man kann das Leibliche, das Geistige und das Behütende wie einen Nächsten behandeln. Man kann mit sich selbst sowohl im Bereich des Leiblichen als auch in dem des Geistigen und des Behütenden freundlich umgehen.

Die Liebe zu den anderen wird dann selbstverständlich – sie sind auch nichts anderes als ich. Und irgendjemand findet sich immer, den man lieben kann. Nächstenliebe ereignet sich im Augenblick, im Hier und Jetzt. Sie mündet nicht unbedingt in Bindung oder Beziehung. Liebe gemäß 1 Kor 13 entspricht dem Heilmittel gegen die Angst, von dem hier die Rede ist.

Dem menschlichen „Viech“ wird gesagt: du wirst lebendig sein und alles bekommen, was du brauchst (Nahrung, Fülle, Kraft, Heimat, Geborgenheit). Dem „inneren Kind“ wird gesagt: du bist geschützt, geliebt, wesenhaft gewollt. Du wirst nie mehr einsam sein. Es gibt den guten Elternteil für dich. „Viech“ und „Kind“ wird gesagt: Fürchtet euch nicht – ich bin bei euch. Dem denkenden und sprechenden „Geist“ wird gesagt: deine Essenz und die der anderen geht nicht verloren. Der Tod ist überwunden. Es ist schon alles da und gut. Du bist schon eins mit allen und allem. Du brauchst dich nicht um deine Erhaltung sorgen, sondern kannst dir erlauben, offen und beweglich zu bleiben. Dem Behütenden wird gesagt: Gott und du bist eins – also eigentlich einig. Damit wird das Urvertrauen, das Zutrauen in sich und die Welt bestärkt. Hoffnung entsteht - das Reich Gottes entsteht aus dem winzigen Korn Unschuld, Intuition und Urteilskraft, das sich in jedem Menschen findet.

Auch die jesuanischen Haltungen: Vertrauen (Glaube), Hoffnung und Liebe können sowohl aus dem Leiblichen als auch aus dem Geistigen und dem Behütenden erwachsen. Es tut gut, den Impulsen des Leiblichen zu vertrauen, sich als Lebewesen gut zu behandeln und darauf zu hoffen, dass daraus Lebendigkeit erwächst. Es ist wichtig, den guten Geist aus all den mitredenden Stimmen herauszulösen und ihm dann Glauben zu schenken und ihm zu folgen. Es hilft, sich auf die behütenden Kräfte zu verlassen, denen man vertraut, und sich ihnen hinzugeben.

Wie es nennen?

- Man könnte sagen, dass es um die eigene „Tiefe“ oder „Mitte“ oder auch „innere Heimat“ geht. Jeder einzelne Mensch trägt den Schatz schon in sich – nicht erst dann, wenn er sich ausreichend vervollkommen hat.
- Wenn er Zugang zu seiner „ureigensten Quelle“, man könnte auch sagen zu seiner eigenen Weisheit, seinem eigenen „Guten“ entdeckt, muss er sich nicht mehr mit sich selbst befassen und ängstlich-bemüht um sich kreisen. Er beschäftigt sich stattdessen mit dem, was ihm als Du entgegentritt. Gottendes wird gerade im zutiefst Menschlichen erfahrbar. Es wohnt in der Mitte jedes Weltenteilchens.
- Daraus ergibt sich große Achtung – vor mir selbst, vor den anderen und vor dem Sein schlechthin. „Tiefe“ ist für mich in der neu gewonnenen Unschuld und Unbefangenheit zu finden, bei der ich mich nicht mehr auf das hin ausrichte, was ich mir vorstelle und was noch nicht oder nicht mehr da ist, sondern mich in der Quelle der Kraft sammle, die sich schon jetzt in mir und in allem rund um mich herum findet.

- Dabei erschließt sich ein Raum, in dem die Seele in Ruhe gesunden und weit werden kann. Die Menschen können dorthin finden, wo sie selbst sind (und wo ihr Leben und ihr Gottendes ist).
- Dieser Ort ist aber nicht das Ego bzw. das „ichende“ Geschehen im Menschen – das wo er sich absichernd bzw. sezierend mit sich beschäftigt oder um sich selbst kreist. Es ist nur dort zu finden, wo er sich als Du auf das Du der anderen bezieht.
- Man könnte auch sagen, dass es um die Haltung des Vertrauens und der Liebe geht (als Gegenteil der so verbreiteten Haltung des Misstrauens und der Angst): Ich darf dem vertrauen, was da ist, was mir im Innen und im Außen begegnet, habe bereits alles empfangen, muss nirgends mehr hingelangen, weil ich dort, wo ich gerade bin, die ganze Fülle des Lebens und der Liebe finden kann, wenn ich mich dafür bereite. Die Zuflucht liegt einerseits im eigenen Herzen, zu dem man in jeder Lebenslage fliehen kann. Sie liegt aber auch im Herzen der anderen, denn auch dort wohnt das Gottende, genauso wie in mir. Vielleicht entdecken die Menschen dann, dass sie nicht so voneinander getrennt und einander ausgeliefert sind, wie sie ursprünglich meinten.

Der Zugang zu dem „Gottenden“ und das „Reich Gottes“

Ich muss zugeben, dass es mir persönlich bei alledem immer um den Zugang zu dem „Gottenden“ in uns, zwischen uns und um uns herum geht. Jeder Mensch ist ein kleiner Schöpfer seiner Welt. Er kann sich dessen bewusst werden und zulassen, dass das „Gotten“ von ihm Besitz ergreift. „Gotten“ ist in meinem Sprachgebrauch ein Tun und ein Empfangen, jedenfalls ein Geschehen. In jesuanischen Worten entspricht es vielleicht dem Wirken Gottes und der Antwort des Menschen, der Beziehung zwischen Gott und Mensch. Ich denke, dass das, was sich zwischen Jesus und seinem väterlichen Gott ereignet hat, auch in uns geschieht – dieses Einswerden und Hineingenommen-Werden in eine Bewegung der Liebe, die sich ausbreitet. Man könnte es auch das „Reich Gottes“ nennen, das uns bereits geschenkt worden ist, das schon da ist. Es ist nicht in einer jenseitigen, fernen Zukunft zu finden, nicht in einer Lage, die frei ist von Not, Tod, Schmerz und Schuld – sondern im Hier und Jetzt, in der Einfachheit jedes einzelnen, alltäglichen Moments. Es tut gut, sich daran zu erinnern und das zu genießen und zu bejahen, was schon da ist - dafür dankbar zu sein. Die Liebe im jesuanischen Verständnis hilft dabei dorthin zu gelangen.

Jesuanische Mittel und Wege sind:

- *Besitzlosigkeit* – um frei zu werden (vor allem von der Angst, etwas zu verlieren); Es geht darum, sich an nichts festhalten, was vergeht oder was genommen werden kann (Besitz, Ehre, Vorstellungen, eigene Rechtfertigung)
- *Großzügigkeit* – um gegenüber anderen Menschen Unabhängigkeit und Souveränität zu gewinnen;
- *Vertrauen* – um Hoffnung und Geborgenheit in dem zu erleben, was gerade da ist;
- *Liebe* – um offen und interessiert an dem sein zu können, was gerade da ist;

- *Unbefangenheit* – um frei zu sein von Rechtfertigung, Scham und Schuld und ein Kind zu werden, das sich beschenken lässt;
- *Achtsamkeit* – weil sich das Reich Gottes im gegenwärtigen Moment und auf dem Boden der Dinge offenbart;
- *Dankbarkeit* – für das was schon stattgefunden hat; was also nicht mehr genommen werden kann.

ANHANG

Ein Heilmittel gegen die Angst?
Wie wir eine Liebe entdecken können,
die befreit und glücklich macht

Materialien und Übungsanleitungen

Wege zum Ort des Vertrauens in sich selbst

Übung: die eigene innere Wohnung erkunden

- Sich das eigene Innenleben als Wohnung oder Haus vorstellen
- Welche Räume gibt es da? Wie gehen sie ineinander über? Wo gibt es Fenster und Türen? Für wen sind diese offen, für wen geschlossen?
- Was findet sich in diesen Räumen? Wie sind sie eingerichtet? Welche Bilder hängen an den Wänden? Welche Geräusche gibt es? Wie riecht es? Wie kalt oder warm ist es?
- Wo liegt der zentrale Ort in dieser Wohnung? Wo in diesem Raum ist Ihr Rückzugsort, an dem Sie sich geborgen und sicher fühlen, an dem Sie ganz bei sich daheim sind?
- Begeben Sie sich nun an diesen Ort? Was gibt es dort alles, das Ihnen gut tut? Was machen Sie gerne dort? Wie fühlt es sich an, dort zu sein?
- Suchen Sie sich einen Gegenstand, den Sie herumtragen können und der Sie an diesen Ort erinnert.

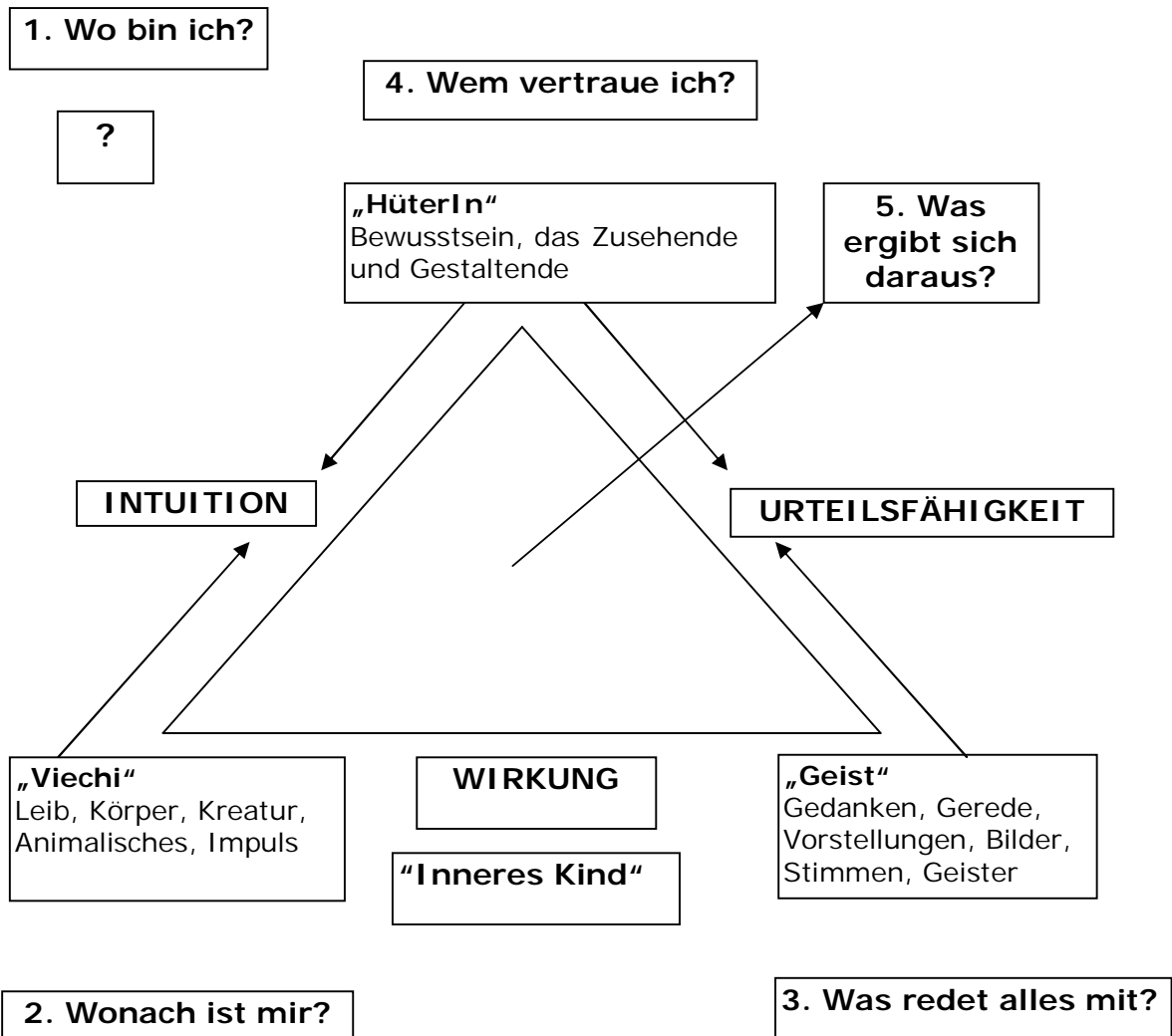
Übung: ich bin ein Baum

- Wie sehe ich aus? – aufzeichnen und dann Stichworte dazuschreiben
- Was gibt mir Halt? In welchem Boden wurzle ich? Welches Erdreich, welche Nährstoffe gibt es da? Woran können sich meine Wurzeln anhalten? Wie weit in den Boden reichen sie? Wie sehr breiten sie sich aus? (Aufzeichnen)
- Was gibt mir Struktur? Wie sieht mein Stamm aus, wie meine Rinde? Wenn ich einen Querschnitt mache – welche Jahresringe finde ich? Gab es nährstoffreiche und nährstoffarme Zeiten, die sich in meinem Stamm abbilden? Gibt es Knoten, angeschnittene Äste, Höhlen wo etwas wohnt?
- Wohin strecken sich meine Äste aus? Welche Verzweigungen gibt es? Was berühre ich mit meinen Ästen und Zweigen? Bin ich mit anderen Bäumen verwoben? Wie funktioniert der Nährstofftransport?
- Welche Blätter gibt es? Wie nehme ich Sonnenlicht auf? Wie sieht mein Baum im Winter und im Sommer aus? Wann werfe ich meine Blätter ab? Wozu ist das gut?
- Welche Früchte trägt mein Baum? Wer ernährt sich davon? Was brauchen die Früchte um reif zu werden?
- Was wohnt in meinem Baum? Wem gibt er Schatten oder Schutz?

Übung: ich bin ein Gewässer

- Welche Art Gewässer bin ich? (Aufzeichnen und Assoziationen dazuschreiben)
- Woraus beziehe ich mein Wasser? Wo ist meine Quelle? Was nährt mich?
- Wo fließe ich ab? Worin münde ich?
- Wie finde ich meinen Weg in der Landschaft? Wie bette ich mich in die Landschaft ein?
- Was geschieht, wenn ich auf Hindernisse stoße?
- Was lebt in mir?
- Was trage ich?
- Worin besteht mein Boden? Was lebt dort?

Ein Bild über das, was einen Menschen zusammensetzt



Die fünf Fragen, die man sich in jeder Lebenslage stellen kann

Die Lage

Die Frage „**wo bin ich?**“ bezieht sich auf die örtliche, existenzielle, soziale, psychische und mentale Situation eines menschlichen Lebewesens. Sie fordert dazu heraus, aufzuwachen und genau hinzuhören und hinzusehen, was da alles ist und wie es zusammenhängt. Das Problem besteht darin, dass man in beängstigenden Lagen oft lieber den Kopf in den Sand steckt, sich mit allem möglichen ablenkt und sich in alte Muster verstrickt als aufzuwachen und sich in der eigenen Lage zu orientieren.

Der Leib – das Impulsive

Die Frage: „**Wonach ist mir?**“ spricht die grundlegenden Bedürfnisse und Impulse eines Menschen an. In diesem sehr einfachen Wollen oder Nicht-Wollen wird eine Lebenskraft erfahrbar, die auch zu Veränderungen motivieren kann. Leider ist das ängstliche menschliche „Viechi“ meist erstarrt, auf dem Sprung anzugreifen bzw. zu flüchten oder hat sich in ein Loch verkrochen. Es ist also schwer zugänglich und deshalb kaum fühlbar und begreifbar.

Der Geist – das Redende und Verstehende

Die Frage: „**Wer oder was redet da alles mit?**“ beschäftigt sich mit dem inneren und äußeren Gerede (Denken und Sprechen), das einen Menschen im Zusammenhang mit seinen jeweiligen Themen bewegt, wenn er versucht mittels dieses Redenden und Verstehenden seine Lage zu begreifen und zu interpretieren. Im Fall der Angst redet meist alles mögliche – innen und außen - wirr durcheinander, der Mensch weiß nicht, womit er sich identifizieren will, geht in die Knie und erlebt sich zunehmend ohnmächtiger und schwächer. Erlebnisse aus der Kindheit tauchen wieder auf und entfalten unterschiedliche Wirkungen, helfen aber meist nicht, die gegenwärtige Situation zu bewältigen.

Der Hüter - das Zusehende und Gestaltende

Die Frage: „**Wem oder was in mir, um mich herum und zwischen uns vertraue ich?**“ fokussiert auf jene Aspekte im Erleben eines Menschen, denen er fraglos und offen zustimmt und denen er damit auch Kontrolle und Bestimmungsmacht über das eigene Sein und Leben gibt. Sie bezieht sich auf das eigene Bewusstsein, den Blick auf sich selbst, auf das subjektive „Gute“, auf das, wie er sein, wie er es mit anderen haben und wem er in seiner Umgebung im Zusammenhang damit Raum geben möchte. Ein ängstlicher Mensch weiß oder spürt zuweilen gar nicht mehr, dass er sich selbst behüten und beschützen kann. Sein geistiges Immunsystem ist sozusagen gestört und reagiert entweder zu schwach und lässt auch schädliche Einflüsse hinein in die eigene Welt. Oder es reagiert zu stark und schottet alles ab, sogar sehr freundlich gemeine Unterstützungsangebote. Oder es wendet sich im Sinn einer Autoimmunreaktion feindlich gegen sich selbst.

Die Handlung

Die Frage: „**Was ergibt sich daraus?**“ schließt den Orientierungsprozess ab und zieht daraus Konsequenzen auf der Ebene des konkreten Entscheidens und Handelns. Unter dem Einfluss der Angst ist die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit eines Menschen sehr eingeschränkt. Aus dem damit in Zusammenhang stehenden Kontrollverlust und der Abhängigkeit von anderen Personen heraus, entwickelt sich zusätzliche Angst. Da Angst meist auch starr, eng und unbeweglich werden lässt, ist andererseits alles, das Beweglichkeit und Weite vermittelt – also jede Form der Handlungsfähigkeit, selbst bei kleinen Dingen - ein gutes Mittel bei der Bewältigung der Angst.

Merkmale des ängstlichen Geistes

- Der ängstliche Geist **hält etwas fest** – irgendeine Art „Besitz“, der gleichzeitig leicht verloren gehen kann, um den man also fürchten muss (z.B. die Liebe wichtiger Bezugspersonen, Anerkennung und Nähe, Geld, die eigene Fehlerlosigkeit). Er nimmt den Schmerz des Verlustes vorweg und versucht ihn zu vermeiden. **Er ist starr und unbeweglich und orientiert sich** vor allem an Vorstellungen, die nicht die eigenen sind - und nicht **an der eigenen Lage und an sich und den anderen Lebewesen**, die er dort vorfindet.
- Er erschafft – zusammen mit dem sozialen Gerede, das ihn „füttert“ – als angeblich schützende Blase eine „ichende“ (egozentrische) geistige Welt, die aber den Menschen noch mehr in Angst versetzt und quält.
- **Er schützt letztlich nicht** und verantwortet das eigene Dasein nicht. Er verschließt sich dem Lernen. Er lässt sozialen Kontakt nicht zu (v.a. zu anders Denkenden) bzw. erlaubt nur sehr spezifische, angeblich tröstende und behütende, aber eigentlich schwächende und abhängig machende soziale Kontakte.
- Er führt zu symbiotischen Verschmelzungswünschen und zu Einsamkeit, Verzweiflung, Erschöpfung, Lebensferne und Lebensfeindlichkeit.
- Er lässt um sich selbst kreisen und produziert im Umgang mit sich selbst und anderen „Teufelskreise“ und eskalierende Dynamiken.
- Die Folge sind Bedrohungsgefühle, Hass, Eifersucht, Neid, Begehren, Sehnsucht usw.. Der ängstliche Geist verführt dazu, Bedrohungen zu verdrängen. Oder er steigert sie auf dramatisierende Weise. Man steckt den Kopf in den Sand oder fühlt sich zu einem Kampf um Leben und Tod aufgerufen. Angst ist ein Loch, ein Strudel, der mit seinem Sog alle möglichen Erinnerungen und Gedanken und eine Menge Gerede ansaugt – Geschichten die über Sehnsucht erzählen, über Hunger, Wut, Trauer, Schmerz. **Durch den Fokus der Geschichten entwickelt sich eine Art Trance** und wie ein Brennglas konzentriert sich der erlebte Mangel auf den wunden Punkt. Und erzeugt neuen Schmerz, neue Sehnsucht, neue Angst.
- Die soziale Umgebung hat manchmal Interesse an so einer Schwächung, denn der ängstliche Geist domestiziert Menschen und macht sie zahm. Menschen suchen dann Sicherheit in der äußeren Welt und nicht in sich selbst. Sie legen sich in ihrer Sehnsucht auf etwas fest, das nicht, noch nicht oder nicht mehr da ist.
- **Wenn im eigenen Inneren kein behütendes Element erfahrbar ist, steigert sich die Angst.** Ähnliches passiert, wenn dieses behütende Element v.a. damit beschäftigt ist, den übrigen Menschen negativ zu bewerten und zu kritisieren und ihn zum Täter zu machen. Oder wenn er den übrigen Menschen verwöhnt, bemitleidet und ihn zum Opfer macht.

- Wenn der Hüter keinen Zugang zu „Viechi“, „innerem Kind“ und Denken hat, geht es dem Menschen so, wie einem Kind, das von seinen Eltern übersehen und vernachlässigt oder völlig missverstanden wird. Solche Kinder werden aggressiv und versuchen, Aufmerksamkeit zu erregen. Oder sie werden depressiv und ziehen sich zurück. Der Kontakt reißt ab, es ergibt sich eine Art Vernachlässigung.

Fragen dazu:

- Welches Bild über mich will ich aufrecht erhalten bzw. unbedingt vermeiden?
- Wann gerate ich ins „Ichen“ und kreise misstrauisch, hektisch, empört und angestrengt um mich selbst und meinen Wert, meine Ehre?
- Von welchem sozialen Gerede und von welchen Vorstellungen und Werten lasse ich mich dabei leiten?
- Entsprechen diese Vorstellungen überhaupt dem, was ich selbst vertreten möchte?
- Welchen Kräften, Empfindungen, Impulsen und Gedanken in mir selbst vertraue ich?
- Mit welchem Denken und Reden identifiziere ich mich? Welche Bilder, Vorstellungen, Bewertungen und Deutungen lasse ich nahe zu mir heran? Wozu sage ich „ich“?
- Welche Kräfte, Empfindungen, Impulse und Gedanken schaden mir? Welche Bilder, Vorstellungen, Bewertungen und Deutungen will ich als fremd betrachten und aus mir ausschließen bzw. auf Distanz halten?
- Welcher geistigen Welt will ich vertrauen?

Hinweise zur Bewältigung der Angst

Allgemeines:

- Es ist bloß Angst.
- Fürchte dich nicht vor ihr.
- Schäme dich nicht vor ihr.
- Sie geht ganz von alleine vorüber
- Sie bringt dich nicht um.
- Dein Körper weiß ganz genau, wie man mit Angst umgehen muss.
- Wichtig ist, sich nicht mit den Gedanken, die die Angst suggeriert, zu identifizieren, sie nicht als Handlungsrichtlinie zu nehmen. Es ist damit eine gewisse Befreiung verbunden.
- Wichtig ist, sich stattdessen mit einen bestimmten liebevollen Zugang zu sich selbst, zu den Menschen und zu seiner Welt zu identifizieren – und damit eine Haltung zu entwickeln, die jenseits aller möglichen unglücklichen Lebenslagen glücklich sein lässt.
- Muss das jetzt sein?: Vieles was mir jetzt Angst macht, muss ich jetzt noch gar nicht lösen. Ich kann zwischen dringenden und wichtigen Angelegenheiten unterscheiden.
- 1x „in den Arsch beißen“ reicht – keine Energie mit unnötigen Selbstbeschuldigungen vergeuden

Möglichkeiten, das „Viechi“ (den Körper) zu unterstützen sind:

- **es ausgiebig flüchten lassen** (den Bewegungsimpulsen nachgeben)
- **ihm Rückzugsräume schaffen** (sichere Orte, Territorien 1. Ordnung)
- **es mit diversen Häuten umgeben** (Kleidung, Wohnung, Individualdistanz, Revier, geistige Blase)
- **ihm Orientierung geben** (ihm etwas erklären)
- **es beim Nestbau unterstützen** (Ordnungstätigkeiten in der Wohnung oder der geistigen Welt z.B.)
- **nahe Menschen aufsuchen helfen** (ihm die Scheu nehmen)
- **sich mit Unbekanntem langsam vertraut machen** (beschnuppern; Ausflüge)
- **es stärken** (durch Nahrung, Schlaf, Atmung, Bewegung, geistiges Training)

Übung: Einatmen und Ausatmen

- sich an einen ruhigen, ungestörten Ort begeben und die Augen schließen
- eine Zeitlang tief und regelmäßig ein- und ausatmen
- die Stelle im Körper identifizieren, an dem Angst oder auch Schmerz oder das Gefühl von Anspannung besonders intensiv empfunden werden; hinspüren
- sich eine Zeitlang auf das Ausatmen konzentrieren; in das unangenehme Gefühl hinein atmen
- sich in der Phantasie einen Ort vorstellen, an den all das Belastende hin geatmet werden kann (Beispiele: eine Müllhalde, ein tiefes Wasser, ein abgeerntetes Feld, ein Abgrund usw.)
- sich eine Farbe vorstellen, die für all das Unangenehme steht, das losgelassen werden soll,
- das Unangenehme zusammen mit der Farbe mittels Ausatmen an den phantasierten Ort bringen
- sich dann auf das Einatmen konzentrieren
- sich eine Farbe vorstellen, die für all das Angenehme steht, das Sie in sich aufnehmen wollen
- das Angenehme zusammen mit der Farbe mittels Einatmen an die Stelle im Körper bringen, wo üblicherweise Angst und Schmerz besonders stark empfunden werden

Möglichkeiten, dem ängstlichen Denken zu helfen

- **Gib der Angst einen Namen oder eine Überschrift.** Lass dir Zeit dafür. Überleg dir genau, welche Überschrift und welcher Namen passt. (Ängste haben Schichten – unter einer oberflächlichen Schicht verbirgt sich oft etwas viel Interessanteres)
- **Stell dir vor, wie deine Angst aussieht. Mach dir ein Bild – aber lege dich nicht darauf fest.** (Ängste wandeln sich und sehen dann auch anders aus)
- **Setz sie** (in der Phantasie) **auf einen Sessel dir gegenüber.**
- **Komm mit ihr ins Gespräch.** Frage sie etwas, lass dir etwas von ihr erzählen. Versuch sie zu verstehen und zu beruhigen – aber identifiziere dich nicht mit ihr. Nimm sie nicht in dich hinein und sag nicht „ich“ zu ihr. Schreibe den Dialog mit deiner Angst auf – lass sie sprechen und antworte ihr.
- **Wenn dein „inneres Kind“ wach wird** (und kindliche Gefühle und Verhaltensmuster entstehen), dann **erinnere dich, dass du jetzt erwachsen bist** und nicht mehr so ohnmächtig wie als Kind. **Du kannst dein inneres Kind selbst behüten und schützen.**
- **Tritt mit anderen Menschen in Kontakt** und lass dich von ihnen bei einengenden Mustern unterbrechen und dir heraushelfen. Sie sollen dich daran erinnern, wer du wirklich bist und wer du sein willst.
- Mach einen anderen Menschen aber nicht zu deinem Hüter. **Horch in dich selbst hinein, in den Bereich, wo du dir selbst vertraust. Ziel ist letztlich, dein eigener Hüter zu werden.** Frag dich immer wieder, was dieser Hüter zu dir sagt.
- **Lass dir keine falschen Hoffnungen machen. Lass dich ent-täuschen und desillusionieren.** Schau deiner Lebenslage ins Gesicht. (Problem: falsche Hoffnungen und unerreichbare Erwartungen erhalten das um sich kreisende „Ichen“ aufrecht, weil der Mensch dadurch ständig frustriert und gekränkt wird.)

Übung: sich die eigene Angst als Gegenüber vorstellen

- Wo, an welcher Stelle sitzt die Angst im Körper? Wohin reicht sie? Wo ist sie nicht mehr spürbar?
- Lässt sie sich ausdehnen? Was passiert dann?
- Lässt sie sich zusammenziehen? Was passiert dann?
- Wenn Sie die Angst zeichnen würden: welche Farbe würden Sie wählen? Eine helle oder dunkle; eher blau, rot, gelb, grün, braun, schwarz oder etwas anderes? Welche Schattierungen gibt es zu malen?
- Wenn Sie sie berühren könnten – wie fühlt sie sich an: warm oder kalt? Glatt oder rau? Weich oder hart? Nass oder trocken?
- Woran erinnert Sie die Gestalt, die vor Ihrem inneren Auge erscheint?
- Welchen Namen geben Sie ihr?
- Fragen Sie sie, weshalb Sie bei Ihnen ist, weshalb sie Sie begleitet
- Fragen Sie sie, ob sie das gern macht oder nicht oder ob ihr jemand anderer gesagt hat, dass sie bei Ihnen bleiben soll
- Fragen Sie sie, ob sie weggehen könnte und weggehen will? Und was dann passieren würde?
- Achten Sie darauf, wie sie sich verändert, während Sie sich mit ihr unterhalten
- Sprechen Sie immer wieder mit Ihrer Angst und lernen Sie von ihr.

Was tut gut beim Lieben? Und was nicht?

- **Es gibt Liebesformen und ein Liebesverständnis, in denen Angst geradezu vorprogrammiert ist und dazu gehört.** Die hohe Investition von Energie führt zu Besitzdenken und Verteidigung, Verlustängsten und Abhängigkeit, manchmal auch zu Existenzangst bzw. Todesangst. **Der andere ist dann nicht mehr frei, zu tun und zu lassen was er will. Die Angst ist aber trotzdem nicht endgültig aufzulösen.**
- **Eigentlich geschieht es selten, dass man einen anderen Menschen einfach als solchen mag, ohne andere Interessen damit zu verknüpfen.** Selbst aus der Freundschaft will oft etwas im Eigeninteresse gewonnen werden.
- **Gleichzeitig haben viele Menschen genau danach Sehnsucht.** Sie wollen vom anderen verstanden, begriffen werden ohne gleichzeitig damit Vereinnahmung und Inbesitznahme zu erfahren. Sie wollen sich sozusagen im Spiegel des anderen erkennen und auf diese Weise zu sich kommen. **Entwickelt sich ein solch liebevoller, freier Kontakt von Wesen zu Wesen, macht das glücklich.**
- Psychotherapien und geistliche Begleitungen bieten dieser Sehnsucht einen professionellen Raum, sind aber kein Ersatz. **Die hier gemeinte Liebe, die von der Angst befreit, hat aber genau damit zu tun.**
- **Spielerische und forschende Neugier und grundsätzliches Interesse für den anderen** tun gut, um in diese Haltung der Liebe zu gelangen.
- **Gegenseitiges Mögen, aber nicht unbedingt brauchen oder gebraucht werden und eine gewisse Unabhängigkeit von anderen** tun gut.
- Es ist hilfreich, **den Wert der eigenen Handlungen nicht nur von der Reaktion der Gegenüber abhängig zu machen.**
- **Es ist wichtig, sich selbst** und auch das eigene „Viech“ und „innere Kind“ **gut zu behüten – um dann von sich absehen und sich mit den anderen oder dem anderen beschäftigen zu können.**
- **Großzügigkeit ist eine Haltung, die gegen die Kleinlichkeit vieler Ängste helfen kann.** Dieses „ach was!“. Es ist eine Form des Erbarmens, die dem Gegenüber keine Schwäche, sondern bloß Eigen-Sein und Eigen-Sinn unterstellt und es leben lässt wie es halt leben will. Wenn ich großzügig bin, dann weiß ich, dass ich „habe“ und immer haben werde, weil ich in der Fülle lebe. Es ist ein Ausdruck der Dankbarkeit. **Kleinlichkeit entsteht aus dem Eindruck, Mangel zu leiden.**
- **Es tut gut, mit der offenen und neugierigen Haltung eines Kindes in die Welt zu gehen,** auf eine unmittelbare und direkte Weise Zugang zu anderen Menschen zu suchen und auf diese Weise das Leben täglich neu zu entdecken.
- Damit das aber möglich wird, ist es nötig, für sich zu sorgen und **sich eine gute Umgebung für Körper, Geist und Seele zu schaffen.**

Bilder – Begriffe – Sinnliches

der Weg dorthin, der mögliche Zugang dazu	das Aufzuspürende	das mögliche Ergebnis, die Wirkung
<i>Leben aus dem Augenblick heraus</i>	Reich Gottes	Kairos-Momente; „gottende“ Augenblicke
<i>Lieben</i>	das endliche und das ewige Du (im Sinn Bubers)	in der Liebe sein
<i>sich befreien, Hindernisse ausräumen; „wild gehen“</i>	Freiheitsraum, Weite	Freiheit; Offenheit
<i>lebendig sein, sich für das Leben öffnen, sich dem Leben zuwenden; den Körper wahrnehmen</i>	Lebendigkeit	Lebensqualität; Lebenskunst
<i>aufwachen, die Augen öffnen</i>	Licht	Erleuchtung
<i>sich durchtränken lassen</i>	Wasser	Fruchtbarkeit; Durchlässigkeit; Sättigung
<i>genießen, riechen und schmecken</i>	Salz	Geschmack am Leben finden
<i>in sich gehen</i>	Mitte	Kraft, aufrechter Gang, Charismen leben; Geborgenheit
<i>den Schatz im eigenen Innern ausgraben und ihn behüten; dafür danken</i>	Schatz, Perle, Geschenk	Dankbarkeit, Unabhängigkeit von Besitz
<i>sich nähren lassen</i>	Fülle	Sättigung, Befried(ig)ung
<i>hinsehen und hinhören, in der Wahrheit leben</i>	Wahrheit	Demut
<i>achtsam und respektvoll sein</i>	Geheimnis	Schweigen, Stille
<i>offen und klein sein können</i>	das innere Kind, das „Viech“	Unmittelbarkeit und Unschuld; Intuition
<i>das „ichen“ aufgeben; Bilder und Vorstellungen loslassen</i>	das „höhere Selbst“, das „kleine gottende“; der Herr in uns	Eins-Sein; schöpferisches Bewusstsein; Bewusstheit
<i>sich sein eigenes Urteil bilden und sich von Fremdbestimmung befreien</i>	Vernunft	Urteilsfähigkeit

Was kann als Heilmittel gefunden werden?

- Man könnte sagen, dass es um die eigene „Tiefe“ oder „Mitte“ oder auch „innere Heimat“ geht. **Jeder einzelne Mensch trägt den Schatz schon in sich** – nicht erst dann, wenn er sich ausreichend vervollkommen hat.
- **Wenn er Zugang zu seiner eigenen Weisheit, seinem eigenen „Guten“ entdeckt**, muss er sich nicht mehr mit sich selbst befassen und ängstlich-bemüht um sich kreisen. Er **beschäftigt sich stattdessen mit dem, was ihm als Du entgegentritt**.
- Gottendes wird gerade im zutiefst Menschlichen erfahrbar. Es wohnt in der Mitte jedes Weltenteilchens. Daraus ergibt sich große Achtung vor dem Sein schlechthin. „Tiefe“ ist in der neu gewonnenen Unbefangenheit zu finden, bei der ich mich nicht mehr auf das hin ausrichte, was ich mir vorstelle und was noch nicht oder nicht mehr da ist, sondern mich **in der Quelle der Kraft sammle, die sich schon jetzt in mir und in allem rund um mich herum findet**.
- Dabei erschließt sich ein Raum, in dem die Seele in Ruhe gesunden und weit werden kann. **Die Menschen können dorthin finden, wo sie selbst sind (und wo ihr Leben und ihr Gottendes ist)**.
- **Dieser Ort** ist aber nicht das Ego bzw. das „ichende“ Geschehen im Menschen – das wo er sich absichernd bzw. sezierend mit sich beschäftigt oder um sich selbst kreist. **Es ist nur dort zu finden, wo er sich als Du auf das Du der anderen bezieht**.
- Man könnte auch sagen, dass es um die **Haltung des Vertrauens und der Liebe** geht (als Gegenteil der so verbreiteten Haltung des Misstrauens und der Angst): Ich darf dem vertrauen, was da ist, was mir im Innen und im Außen begegnet, habe bereits alles empfangen, muss nirgends mehr hingelangen, weil ich dort, wo ich gerade bin, die ganze Fülle des Lebens und der Liebe finden kann, wenn ich mich dafür bereite.
- Die **Zuflucht** liegt einerseits **im eigenen Herzen**, zu dem man in jeder Lebenslage fliehen kann. Sie liegt aber **auch im Herzen der anderen**, denn auch dort wohnt das „Gottende“, genauso wie in mir. Vielleicht entdecken die Menschen dann, dass sie nicht so voneinander getrennt und einander ausgeliefert sind, wie sie ursprünglich meinten.
- **„Gotten“** ist in meinem Sprachgebrauch (Klar) ein Tun und ein Empfangen, jedenfalls ein Geschehen. In jesuanischen Worten entspricht es vielleicht dem Wirken Gottes und der Antwort des Menschen, der Beziehung zwischen Gott und Mensch. Ich denke, dass das, was sich zwischen Jesus und seinem väterlichen Gott ereignet hat, auch in uns geschieht – dieses Einswerden und Hineingenommen-Werden in eine Bewegung der Liebe, die sich ausbreitet.
- Man könnte es auch **das „Reich Gottes“** nennen, das uns bereits geschenkt worden ist, das schon da ist. Es ist nicht in einer jenseitigen, fernen Zukunft zu finden, nicht in einer Lage, die frei ist von Not, Tod, Schmerz und Schuld – sondern im Hier und Jetzt, in der Einfachheit jedes einzelnen, alltäglichen Moments. Wenn wir die unmittelbare Nähe des Gottenden jenseits unserer Vorstellungen von Stärke und

Schwäche, Gut und Böse, Scham und Ehre annehmen, dann sind wir im selben Augenblick wieder bei Ihm im „Himmel“. Wir können das Gottende dann wieder in seiner ganzen Schönheit und Fülle sehen und müssen uns nicht mehr mit unserem kleinen Ego befassen. **Da sind wir dann dem Leben, den Dingen und Geschehnissen und uns selbst ganz nahe.**

- Es tut gut, sich daran zu erinnern und das zu genießen und zu bejahen, was schon da ist - dafür dankbar zu sein. **Selbstliebe, Nächstenliebe und Gottesliebe** sind Möglichkeiten, Gottendes zu erfahren und mit ihm in Beziehung zu treten. Sie können sich sowohl auf das Leibliche als auch auf das Geistige und auf das Behütende beziehen. Man kann das Gottende im Leiblichen, im Geistigen und im Behütenden entdecken. Man kann das Leibliche, das Geistige und das Behütende wie einen Nächsten behandeln. Man kann mit sich selbst sowohl im Bereich des Leiblichen als auch in dem des Geistigen und des Behütenden freundlich umgehen.
- Die Liebe zu den anderen wird dann selbstverständlich – sie sind auch nichts anderes als ich. Und **irgendjemand findet sich immer, den man lieben kann.** Nächstenliebe ereignet sich im Augenblick, im Hier und Jetzt. Sie mündet nicht unbedingt in Bindung oder Beziehung. Liebe gemäß 1 Kor 13 entspricht dem Heilmittel gegen die Angst, von dem hier die Rede ist.
- dem leiblichen „**Viechi**“ wird gesagt: du wirst lebendig sein und alles bekommen, was du brauchst (Nahrung, Fülle, Kraft, Heimat, Geborgenheit). dem „**inneren Kind**“ wird gesagt: du bist geschützt, geliebt, wesenhaft gewollt; du wirst nie mehr einsam sein; es gibt den guten Elternteil für dich. „Viechi“ und „Kind“ wird gesagt: Fürchtet euch nicht – ich bin bei euch.
- dem **denkenden und sprechenden „Geist“** wird gesagt: deine Essenz und die der anderen geht nicht verloren; der Tod ist überwunden; es ist schon alles da und gut; du bist schon eins mit allen und allem; du brauchst dich nicht um deine Erhaltung sorgen, sondern kannst dir erlauben, beweglich zu bleiben
- dem „**Behütenden**“ wird gesagt: Gott und du bist eins – also eigentlich einig; das Urvertrauen, das Zutrauen in sich und die Welt wird damit bestärkt; Hoffnung entsteht - das Reich Gottes entsteht aus dem winzigen Korn Unschuld, Intuition und Urteilskraft, das sich in jedem Menschen findet.
- Auch die jesuanischen Haltungen: **Vertrauen (Glaube), Hoffnung und Liebe** können sowohl aus dem Leiblichen als auch aus dem Geistigen und dem Behütenden erwachsen. Es tut gut, den Impulsen des Leiblichen zu vertrauen, sich als Lebewesen gut zu behandeln und darauf zu hoffen, dass daraus Lebendigkeit erwächst. Es ist wichtig, den guten Geist aus all den mitredenden Stimmen herauszulösen und ihm dann Glauben zu schenken und ihm zu folgen. Es hilft, sich auf die behütenden Kräfte zu verlassen, denen man vertraut, und sich ihnen hinzugeben.

Hilfreiche geistige Bezugssysteme

- **Glücklich sein und genießen:** A. De Mello meint, glücklich zu sein in jedem mehr oder weniger glücklichen Moment des Lebens sei das wichtigste. Man soll aufwachen, sich unabhängig machen von der eigenen Bewertung der Dinge und das alles als Illusion erkennen, das vom Leben, wie es halt ist, trennt.
- **Neugier und Interesse (für Philosophie, aber auch für alle anderen „fremden“ Sichtweisen):** die „Risse und Beulen“ der eigenen Welt als Gelegenheiten lieben lernen, blinde Flecke zu erfassen und die Enge und Starrheit der eigenen Weltkonstruktionen in den Blick zu bekommen. Eine echte und ehrliche Auseinandersetzung mit anderen Menschen, die darum bemüht ist, sie in ihrem Wesen zu begreifen, befreit von „ichenden“ und ängstlichen Selbstbeschäftigungen.
- **andere Beziehungen pflegen:** Eine **Zuneigung, die beide Lebewesen in ihrem Kern berührt**, eröffnet zumindest hie und da kurze Momente, in denen sich eine Form des Zugangs ergibt, die glücklich macht. In diesen **Ich-Du-Momenten (M. Buber)** weitet sich das Herz, es entwickelt sich daraus langsam eine grundsätzliche **Du-Orientierung der Welt gegenüber** („gottende“ Momente)
- **Wir wursteln alle dahin:** sich in Angst und Elend verbunden wissen mit den anderen; sich angewiesen fühlen, aber nicht von ihnen abhängig sein; Es tut gut, sich in manchen Lebenslagen innerlich Clownsnause aufzusetzen, um sich und die anderen nicht so ernst nehmen zu müssen.
- **Amor fati (F. Nietzsche):** Natürlich ist es unmöglich und auch nicht vernünftig, alles zu lieben, was da ist (Notwendigkeit zur Unterscheidung und Positionierung), aber **in allem, was da ist, gibt es schon etwas, das sich lieben lässt und etwas, das liebensbereit und liebesfähig ist**. Folgen: Dankbarkeit, Weite, Offenheit, Großzügigkeit, Respekt, Verantwortung, Stärke, Wegkommen vom „Ichen“

Jesuanische Mittel und Wege:

- **Besitzlosigkeit** – um frei zu werden (vor allem von der Angst, etwas zu verlieren); Es geht darum, sich an nichts festhalten, was vergeht oder was genommen werden kann (Besitz, Ehre, Vorstellungen, eigene Rechtfertigung)
- **Großzügigkeit** – um gegenüber anderen Menschen Unabhängigkeit und Souveränität zu gewinnen;
- **Vertrauen** – um Hoffnung und Geborgenheit in dem zu erleben, was gerade da ist;
- **Liebe** – um offen und interessiert an dem sein zu können, was gerade da ist;
- **Unbefangenheit** – um frei zu sein von Rechtfertigung, Scham und Schuld und ein Kind zu werden, das sich beschenken lässt;
- **Achtsamkeit** – weil sich das Reich Gottes im gegenwärtigen Moment und auf dem Boden der Dinge offenbart;
- **Dankbarkeit** – für das was schon stattgefunden hat; was also nicht mehr genommen werden kann.

Sprüche

(zusammengestellt von Herbert Knittel)

Vertrauen

- Zwei Dinge verleihen der Seele am meisten Kraft: Vertrauen auf die Wahrheit und Vertrauen auf sich selbst. (Lucius Annaeus Seneca)
- Vertrauen ist, einem Menschen sogar dann glauben zu können, wenn man genau weiß, dass man an seiner Stelle lügen würde! (Henry Louis Mencken)

Impuls/ Wollen

- "Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust" (Leo Tolstoi)

Denken

- „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel, röm. Philosoph und Kaiser)

Lieben

- Einen Menschen lieben heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat. (von Fjodor M. Dostojewski)
- Gehe ich vor dir, dann weiß ich nicht, ob ich dich auf den richtigen Weg bringe. Gehst du vor mir, dann weiß ich nicht, ob du mich auf den richtigen Weg bringst. Gehe ich neben dir, werden wir gemeinsam den richtigen Weg finden. (aus Südafrika)
- „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ (Johann Wolfgang von Goethe)
- Ein Freund versteht deine Vergangenheit, glaubt an deine Zukunft und akzeptiert dich heute, so wie du bist. (unbekannt)
- Fragt die Liebe die Freundschaft: "Warum gibt es dich, wenn es mich schon gibt?" Darauf antwortet die Freundschaft: "Um dort ein Lächeln zu zaubern, wo du eine Träne hinterlassen hast!"
- Ein wahrer Freund ist jemand, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorsingt, wenn du sie vergessen hast.
- Ein wahrer Freund ist der, der deine Hand nimmt, aber dein Herz berührt.
- Ein Freund ist wie ein Stern! Du kannst ihn nicht immer sehen. Aber Du weißt, er ist immer für dich da.

1 Kor 13

Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, / hätte aber die Liebe nicht, wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke.

Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts.

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf.

Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach.

Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit.

Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand.

Die Liebe hört niemals auf. Prophetisches Reden hat ein Ende, Zungenrede verstummt, Erkenntnis vergeht.

Denn Stückwerk ist unser Erkennen, Stückwerk unser prophetisches Reden; wenn aber das Vollendete kommt, vergeht alles Stückwerk.

Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind und urteilte wie ein Kind. Als ich ein Mann wurde, legte ich ab, was Kind an mir war.

Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht.

Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin.

Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe.

Das eigene Gute

„Mein Bruder, wenn du eine Tugend hast, und es deine Tugend ist, so hast du sie mit Niemandem gemeinsam. Freilich, du willst sie bei Namen nennen und lieblosen; du willst sie am Ohre zupfen und Kurzweil mit ihr treiben. Und siehe! Nun hast du ihren Namen mit dem Volke gemeinsam und bist Volk und Herde geworden mit deiner Tugend! Besser tätest du, zu sagen: „unaussprechbar ist und namenlos, was meiner Seele Qual und Süße macht und auch noch der Hunger meiner Eingeweide ist.“ Deine Tugend sei zu hoch für die Vertraulichkeit der Namen: und musst du von ihr reden, so schäme dich nicht, von ihr zu stammeln. So sprich und stammle: „Das ist mein Gutes, das liebe ich, so gefällt es mir ganz, so allein will ich das Gute. Nicht will ich es als eines Gottes Gesetz, nicht will ich es als eine Menschen-Satzung und Notdurft. Kein Wegweiser sei es mir für Über-Erden und Paradiese. Eine irdische Tugend ist es, die ich liebe: wenig Klugheit ist darin und am wenigsten die Vernunft aller. Aber dieser Vogel baute bei mir sich das Nest: darum liebe und herze ich ihn, - nun sitze er bei mir auf seinen goldenen Eiern.“ (F. Nietzsche - Also sprach Zarathustra).

Und eine kleine Geschichte, die ich gehört habe:

Eine schöne Prinzessin wohnte in einem Turm und ließ niemanden zu sich. Ein Prinz kam zu ihr geritten, um Zugang zu ihr zu finden. Er klopfte an und sie öffnete die Türe einen Spalt weit. „Wer ist da?“, fragte sie. „Ich bin ein Prinz aus fernen Landen“, sagte er. „Mein Vater besitzt ein großes Reich und ich habe schon viele Abenteuer bestanden und bin schön und reich.“ Doch die Prinzessin verschloss die Türe wieder.

Der Prinz klopfte von neuem und sie öffnete die Türe wieder einen Spalt. „Wer ist da?“, fragte sie. „Ich habe dich lange und angestrengt gesucht“, sagte der Prinz, „denn ich möchte dich zu mir führen und dich bei mir haben.“ Doch wieder verschloss die Prinzessin die Türe.

Da klopfte er zum dritten Mal. Die Prinzessin öffnete und fragte erneut: „Wer ist da?“ „Du bist da“, antwortete der Prinz.

Da öffnete sich die Türe und die beiden fanden zueinander.