

ANGST & LEID

I. Erkenntnistheoretischer Teil

Wir Menschen sind *denkende* Wesen (fühlende natürlich auch). Gedanken begleiten uns den ganzen Tag über, vom Aufstehen bis zum Einschlafen. * Es arbeitet ununterbrochen im Gehirn. Den Wahrheitsgehalt der Aussage lässt sich leicht überprüfen, indem wir versuchen, und sei es nur für einen kurzen Augenblick, einmal *nicht* zu denken. Zeigt mir die Person, der das Kunststück gelingt! Mit der Aufforderung „sei doch nicht so gedankenlos“ ist freilich etwas anderes gemeint.

Die Art und Weise, *wie* wir denken, übt einen großen Einfluss auf unser Leben aus. Gedanken besitzen eine enorme Macht. Man spricht nicht umsonst von der „Macht der Gedanken“. Sie bestimmen zum Großteil Richtung und Verlauf unseres Daseins. Mitunter werden wir auch von ihnen beherrscht. So manche Leidgeplagten können ein Lied davon singen! Ich denke da insbesondere an all jene, die mit Zwangsneurosen zu kämpfen haben. Die ständige Wiederholung von ganz bestimmten, ritualisierten Abläufen stellt für die Betroffenen eine sehr belastende Lebenssituation dar. Oftmals ist dadurch der Alltag stark eingeschränkt. Eine therapeutische Aufarbeitung der zugrunde liegenden Ursachen erweist sich für die Mehrzahl als unumgänglich. Der Aberglaube in all seinen Facetten fällt sicherlich, ohne jetzt näher darauf eingehen zu wollen, ein Stück weit in diesen Bereich.

Zur Veranschaulichung für so genanntes „positives“ bzw. „negatives“ Denken möchte ich ein gängiges Beispiel anführen, das meines Erachtens den Nagel auf den Kopf trifft. Der Optimist jubiliert freudig: „*Ach, wie schön, das Glas ist ja noch halb voll.*“ Der Pessimist hingegen jammert betrübt: „*Oje, das Glas ist ja bereits halb leer.*“ Hier zeigt sich einmal mehr, dass für das Lebensgefühl die Sichtweise auf die Dinge oftmals entscheidender ist, als die Dinge selbst. Daher scheint mir naheliegend, den *Denkprozess* an sich einmal genauer zu beleuchten.

Denken besteht aus einer Vielzahl unterschiedlichster Gedanken, die allem Anschein nach willkürlich kommen und gehen. Sie verhalten sich, um es bildlich auszudrücken, wie ein Schwarm aufgescheuchter Vögel! Eine bewusste, steuerbare Gedankenkontrolle scheint in der Tat kaum möglich. Das Gehirn „produziert“ die Gedanken wie am Fließband, sie führen quasi ein Eigenleben. Bei näherer Betrachtung – wissenschaftliche Studien belegen das – kann man feststellen, dass es sich dabei überwiegend um gedankliche *Muster* handelt, die sich ständig wiederholen. Jahrein – jahraus, ohne Unterlass, dem Abspielen ein und derselben Schallplatte vergleichbar. Wann hatte ich das letzte Mal einen noch nie gedachten Gedanken? *Diese* Feststellung widerspricht augenscheinlich der soeben propagierten Willkür-These. Unsere *Gedankenstruktur* unterliegt offenbar keineswegs dem Zufall. Sie wird durch verschiedene, sowohl innere wie äußere Faktoren beeinflusst. Unser Denken ist maßgeblich durch die Vergangenheit konditioniert. Es sind unsere persönlichen Erfahrungen und

* Vergleichbar einer Automatik-Armbanduhr, deren mechanische Funktionsweise durch *Handbewegungen* permanent aufrechterhalten wird. Handelt es sich bei der Funktionsweise unseres Verstandes, der durch ständig wiederkehrende *Gedankenbewegungen* gespeist wird, um einen ähnlichen Vorgang?

Erlebnisse, die einfließen – wobei ich davon ausgehe, dass kollektive Menschheitserfahrungen dazu gehören. Ebenso alle unsere Prägungen und eingepflanzten „Botschaften“ (mitunter als gute *Ratschläge* getarnt), seien sie kultureller, familiärer, charakterlicher oder religiöser Art. Ein Christ hat ein anderes „Gottesbild“ als ein Buddhist. Denken bzw. unsere Gedankenstruktur haben viel mit verinnerlichten Konzepten zu tun, die wir, aus der Vergangenheit stammend, in uns tragen und solange daran festhalten, bis sie durch neue ersetzt werden. Jeder Mensch entwirft anhand seines Denkens eine ihm gemäße Weltanschauung (Lebensplan), mit der er am besten zurechtkommt. Jeder hat demnach seine eigene „Sicht der Dinge“. Diese gilt es zu bewahren und anderen gegenüber zu verteidigen. Sie garantiert schließlich Verlässlichkeit und somit Sicherheit. Wir benutzen den Verstand, dessen wir uns zum Denken bedienen, in erster Linie dazu, uns Meinungen und Standpunkte über „Gott und die Welt“ zu bilden und mit denen der anderen zu vergleichen. Das mit dem Vergleichen ist aber so eine Sache. Wie schnell fällen wir das Urteil *richtig* oder *falsch*, je nachdem die Meinung des Anderen unserem Weltbild entspricht oder nicht. Das Problem dabei ist: Ein *richtig* oder *falsch* im absoluten Sinne kann es nicht geben, sondern nur in Relation zur eigenen Weltanschauung, d.h. im Kontext eigener Erfahrungen und Prägungen. Aus Sicht des Anderen ist das, was er behauptet und von dem er überzeugt ist, *immer* richtig, außer er lügt bewusst. Diese Tatsache gilt es zunächst einmal vorbehaltlos zu respektieren. Aber – hat der Abgleich von Meinungen etwas mit Denken im eigentlichen Sinne zu tun? Mit Denken als einem kreativ-schöpferischen Prozess? Denken hat mit dem Abrufen von Informationen und angeeignetem Wissen meiner Ansicht nach nur mittelbar und am Rande zu tun. Die Beobachtung zeigt allerdings: Unser Denken *funktioniert* im Großen und Ganzen mechanisch. Wie das Fahren eines Zuges auf starren Geleisen. Abweichungen nach rechts oder links sind kaum möglich, geradezu unerwünscht (bei der 'Deutschen Bahn' hätte das höchst fatale Folgen). Unsere Gedankengänge, Reaktionen, Handlungen verlaufen längs eines vorgezeichneten Weges, der möglichst nicht verlassen werden sollte. Ein Abweichen vom Gewohnten bedeutet in aller Regel Unsicherheit, Kontrollverlust, Angst – die Gefahr der *Entgleisung*. Daher, und weil es bequem ist, verläuft unser Leben überwiegend in „geordneten Bahnen“, wie man so schön sagt.

*Das Leid von gestern
Und die Angst von morgen
Sind zwei Diebe,
Die uns das Heute rauben.*

Die Entstehung von Leid hängt eng mit zwei Faktoren zusammen: Erstens dem *Denken* und zweitens der damit verbundenen *Zeit*. Das kommt manchem Leser vermutlich seltsam vor. Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Mit Denken sind in erster Linie *gedankliche Vorstellungen* gemeint. Unser Verstand in Kooperation mit dem Gedächtnis spielt dabei die zentrale Rolle. Das Gedächtnis, ein Produkt der Evolution und somit der Zeit, in welchem unsere Erfahrungen, unser gesammeltes Wissen usw. abgespeichert sind, besteht aus dem persönlichen und dem kollektiven Gedächtnis. Denken bedeutet in erster Linie ein Zurückgreifen auf diese hinterlegten Informationen. Neue Situationen beispielsweise werden anhand der in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen analysiert und beurteilt. Entscheidungen und die daraus resultierenden Handlungen basieren auf diesem Prozess.

Die Zeit, so wie wir sie kennen, unterteilt sich bekanntlich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Genau genommen ist Zeit nichts anderes als Bewegung (die Erde dreht sich einmal um die Sonne = 1 Jahr). Im Hinblick auf die Entstehung von Leid, soll der *gegenwärtige Augenblick* den Ausgangspunkt für weitere Betrachtungen bilden. Wenn wir uns gedanklich, und im Zuge dessen auch gefühlsmäßig, vom oft zitierten *Jetzt* aus in die Vergangenheit zurückbewegen, sagen wir: „Wie schön es doch war.“ Allerdings: *Was war ist nicht mehr*. Es ist vergangen und somit zur Erinnerung geworden. Konserviert in den unendlichen Tiefen unseres Gedächtnisses. „Wie schön es doch wäre, wenn es noch einmal so sein könnte wie früher.“ Es ist einerseits die rückwärtsgewandte (gedankliche) Verschiebung auf der psychologischen Zeitachse und andererseits das Festhalten-Wollen einstmals beglückender Erlebnisse, welches Leid verursacht – die Sehnsucht nach dem *Gestern*.

Wie verhält es sich nun mit der Zukunft? Wiederum vom *Jetzt* ausgehend, analysieren wir unseren „Ist-Zustand“ und machen uns Gedanken darüber, wie ein etwaiger „Soll-Zustand“ aussehen könnte. Dabei halten wir an der Kontinuität von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fest – also an der Zeit. Wir beabsichtigen beispielsweise, uns zu ändern, zum Vorteilhaften selbstverständlich! Wir nehmen uns vor, ein besserer Mensch zu werden oder das Rauchen aufzugeben oder unser Gewicht zu reduzieren oder nicht gleich alles, was gesagt wird, persönlich zu nehmen. Durchaus ehrenwerte Vorsätze! Auch in dem Fall gilt: „Wie toll das doch wäre.“ Aber: *Was sein soll ist noch nicht*.

Dieses ständige „Hin-und-her-Pendeln“ in der Zeit – zwischen Vergangenheit und Zukunft – erfordert einen hohen energetischen Aufwand und der kann Ursache für Druck, Stress und somit Leid sein. Auch hier haben wir es mit einer Verschiebung auf der psychologischen Zeitachse zu tun, das letztendlich Leid verursacht – allerdings nicht wie im vorangegangenen Beispiel als *Sehnsucht nach dem Gestern*, sondern dem *Hoffen auf ein besseres Morgen*. Fazit: Wir leben bzw. er-leben uns nie im „(räumlichen) Hier und (zeitlichen) Jetzt! * In beiden Fällen ist es das Gefühl der *Entbehrung*, welches Leid verursacht. In dem Zusammenhang scheint mir folgendes noch wichtig zu sein: Die eigene *Erwartungshaltung*. Was passiert denn, wenn sich meine Erwartung nicht erfüllt? Enttäuschung macht sich breit; einsetzendes Leid ist die unausweichliche Folge. Deswegen täten wir alle gut daran, uns in Bescheidenheit zu üben und unsere Erwartungen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren.

* Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, warum dieser immer so ruhig und gelassen sein könne.

Der Meister antwortete:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.“

Der Schüler fiel dem Meister ins Wort und sagte:

„Aber das tue ich auch! Was machst Du darüber hinaus?“

Der Meister blieb ganz ruhig und wiederholte wie zuvor:

„Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich....“

Wieder sagte der Schüler:

„Aber das tue ich doch auch!“

„Nein“, sagte da der Meister.

„Wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Wenn du stehst, dann gehst Du schon. Wenn Du gehst, dann bist Du schon am Ziel.“

Aus dem Zen-Buddhismus

Unsere Beobachtung (Sinneswahrnehmung) ist selektiv, d.h. eingeschränkt, *sehr* eingeschränkt. Unser Verstand (Intellekt), ein Produkt Jahrmillionen andauernder Evolution, bewegt sich auf der chronologischen Zeitschiene und arbeitet deswegen *fragmentarisch*, d.h. er nimmt immer nur winzige Ausschnitte des Ganzen wahr. Es geht nicht anders! Wir registrieren nur einen Bruchteil dessen, was uns als Wirklichkeit umgibt. Es verhält sich wie der berühmte Eisberg, bei welchem sich der größte Teil unterhalb der Wasseroberfläche befindet – für uns unsichtbar. Die in der Vergangenheit angelegten und verinnerlichten Muster prägen, wie ausführlich dargelegt, unsere Sichtweise. Sie tragen in hohem Maße zur *Verengung* unseres Blickwinkels bei. Wir sehen vor allen Dingen dasjenige, was wir sehen *wollen*. Vieles wird ausgeblendet. Dieses Phänomen wird oftmals gehörig unterschätzt. Wir konstruieren uns auf der einen Seite ein Bild von der Welt, auf der anderen Seite eines von uns selbst. Wie sehen wir uns und wie hätten wir es gerne, dass uns die anderen sehen?

Also – wir nehmen zuerst wahr. Wir beobachten. Aus unserem individuellen Blickwinkel. Als nächsten Schritt vergleichen wir in aller Regel das Wahrgenommene mit unserem Bild, das wir in uns tragen. Anschließend findet, nach erfolgreich durchgeführtem Abgleich (mit Hilfe des Gedächtnisses, in welchem – ich wiederhole mich an der Stelle – sämtliche Erlebnisse und Erfahrungen als Erinnerung gespeichert sind), eine Wertung des Wahrgenommenen statt. Passt es in unser Weltbild-Schema oder widerspricht es dem? Daraufhin erfolgt eine Bewertung. Bin ich mit den Antworten einverstanden oder nicht. Die Bewertung führt

schlussendlich zum (Gefühls)-Urteil. * Dieses äußert sich in Sympathie, Antipathie oder Gleichgültigkeit, je nach Grad der Übereinstimmungen.

| |
|--|
| Wahrnehmung/Beobachtung – Vergleichen – Wertung – Bewertung – Urteil |
|--|

Kommen wir auf die Angst zu sprechen. Wer kennt sie nicht? Die Angst vor Verlust, Veränderung, etwas nicht zu erreichen, mangelnde Anerkennung, zu vereinsamen, krank zu werden, zu sterben. Auch sprechen wir von der „Angst vor der Angst“. Was ist damit wohl gemeint?

Eine der größten Ängste in dem Zusammenhang ist sicherlich die vor dem Sterben bzw. vor dem Tod. Allein schon die Nennung der drei Buchstaben des Alphabets löst bei vielen ein Horrorszenario aus. Eine objektiv-gelassene Betrachtung und Auseinandersetzung mit der Tatsache unserer Endlichkeit scheint nahezu unmöglich. Der Tod stellt das absolut Unbekannte dar. Es ist die Angst vor dem Ungewissen, dem Unvorhersehbaren, das uns umtreibt. Wir ängstigen uns deshalb, weil wir uns von dem Unbekannten kein Bild machen können. Wer kann sich schon vorstellen, dass es ihn nicht mehr gibt? Wir erleben den Tod schließlich immer nur bei anderen. Der Tod entzieht sich vollständig unserem Erfahrungswissen. Wir haben keine Möglichkeit, auf Vergleichbares in der Vergangenheit zurückzugreifen. Könnte man nicht umgekehrt fragen: Wie kann man vor dem Unbekannten, das der Tod darstellt, Angst haben? Es verhält sich vielleicht ähnlich, wie bei einem Geräusch im Gebüsch, das einen so lange ängstigt, bis man die Ursache identifiziert hat und somit dem Erfahrungsschatz einfügen kann. Ich persönlich vermute, dass sich die Angst auf den unwiederbringlichen und endgültigen Verlust des Bekannten bezieht. Uns ängstigt die Vorstellung des Loslassens und des Zurücklassens liebgewordener Gewohnheiten und Beziehungen. Sei es Familie, Freunde, Eigentum, Hobbys und Genüsse.

Wie gehen wir mit der Situation um? Die einen versuchen, die Tatsache der Endlichkeit zu rationalisieren. Nach dem Motto: Irgendwann trifft es jeden von uns. Niemand bleibt verschont. Andere flüchten vor der Frage. Sie stürzen sich in die Arbeit, um sich abzulenken. Religionen bieten Konzepte an, die ein Weiterleben im Jenseits garantieren. Zum Beispiel die im östlichen Kulturkreis verbreitete Idee von Reinkarnation. In dem Punkt bieten sich unzählige Möglichkeiten an. Zweifel sind aber angebracht, ob dadurch die Angst schwindet. Frage: Kann man sich denn dem völlig Unbekannten, dem Tod, ein Stück weit nähern, solange man noch lebt? Man kann. Die Übung bestünde darin, eingefleischte Gewohnheiten fallen zu lassen – augenblicklich! Ohne Hinauszögerung. Ohne ein Morgen. Nach Eintritt des Todes gibt es auch kein Morgen mehr. Es würde einem Sterben während des Lebens gleichkommen (Sterben bedeutet nichts anderes als „Loslassen“). Die Übung hört sich zunächst einmal relativ harmlos an. Die Umsetzung dagegen kann äußerst schmerzhaft sein (Die morgendliche Zeitung beim Frühstück mit anschließender Zigarette – weglassen, einfach so, grundlos). Das „Experiment“ kann sich ebenso auf unsere Denkgewohnheiten beziehen. Ich meine damit den gesamten Bereich des angesammelten Wissens, auf das wir uns stützen und daran festhalten.

* Urteil im Sinne einer Ur-Teilung (das ursprünglich Ganze wird zerteilt).

Könnten wir den Kopf entleeren, könnten wir in gewisser Weise gedankenlos (besser: gedankenfrei) werden, indem wir unsere Identifikationen fallen lassen, wäre unser Denken möglicherweise frisch, neu, ursprünglich, konzeptionslos, nicht-vergleichend und somit innerlich belebend. Das „Leeren des Bewusstseins“ bedeutet, dass das Denken, welches seine eigene Begrenzung durch seinen Denk-Inhalt geschaffen hat, vorübergehend zu einem Ende kommt. Somit würde sicherlich auch die Angst schwinden. Ist es nicht so, dass unser Verstand ein Konzept mit Namen „Ich“ entwirft, welches all unsere Eigenschaften beinhaltet, mit denen wir uns identifizieren? Und an dem wir ein Leben lang festhalten? Was würde passieren, wenn wir auch dieses „Ich“ los- bzw. fallen lassen (was im Zeitpunkt des Todes sowieso geschieht)? Würde das unter Umständen eine totale Befreiung von Illusionen bedeuten? Nebenbei bemerkt: Im *traumlosen Tiefschlaf* sind wir unserer Existenz nicht bewusst. Um Kenntnis von ihr zu erlangen braucht es ein *reflektierendes Bewusstsein* und dieses ist an Raum und Zeit gebunden. Im traumlosen Tiefschlaf existiert kein Konzept „Ich“ (und auch keines von der „Welt“) als wahrzunehmendes Objekt, das sich seiner selbst bewusst ist.

Noch ein Beispiel, wie Gedanken unser Leben bestimmen. Und zwar die Vorstellung, dass Besitz glücklich macht.

Ich will mir einen neuen, schicken Sportwagen kaufen (einen P ***). Die Lieferzeit beträgt 10 Wochen. Ich kann es kaum erwarten bis es soweit ist. Die Nervosität steigt von Tag zu Tag. Hört das Leiden (getarnt als Vorfreude) auf, wenn ich endlich im Besitz der ersehnten Sache bin? Kurzfristig vielleicht. Die Erfahrung zeigt allerdings: Das Glücksgefühl hält nur einen begrenzten Zeitraum an, dann rückt ein anderes Objekt in den Mittelpunkt meines Begehrens. Der erworbene Gegenstand verliert allmählich seinen Reiz und seine Faszination. Warum lässt sich das generell so sagen? Weil der Einzelne – wie viele andere in unserer westlichen Konsumgesellschaft ebenso – der Illusion unterliegt, dass Besitz (Konsumieren) *auf Dauer* glücklich macht. Wahres Glück kann man aber nicht kaufen! Wir sind von Kindesbeinen an gewohnt – maßgeblich beeinflusst durch die Elterngeneration, die stark unter materiellen Entbehrungen zu leiden hatte – Glück hauptsächlich über *Haben* und weniger über *Sein* zu definieren. In fremden Kulturen verhält es sich teilweise diametral entgegengesetzt. Nehmen wir als Beispiel das Königreich Bhutan. Dort wird innerhalb der Bevölkerung das so genannte *Bruttonationalglück* ermittelt. Die Lebensweise des *Seins* benötigt ausgesprochen wenig an materiellen Gütern. Zum Glücklich-*Sein* genügt beispielsweise der Anblick eines Sonnenaufgangs, das morgendliche Konzert der Vögel, der Duft von frisch gemähtem Gras oder der Geruch eines Holzfeuers.

Wir können uns zum Schluss die Frage stellen: Ist die menschliche Lebensform untrennbar mit Angst und Leid verbunden? Es scheint so! Mensch-Sein bedeutet Leiden. * Davon ausgenommen sind vielleicht Situationen, in denen wir den *gegenwärtigen Augenblick* leben. Wenn wir vollständig – wie ins Spiel versunkene, selbstvergessene Kinder – mit unserem ganzen Wesen in das sogenannte „Jetzt“ eintauchen, in welchem Vergangenheit und Zukunft zur *wahrnehmenden Präsenz* verschmelzen. In einer solchen „Sternstunde der Seins-Erfahrung“ existiert keine Zeit und demzufolge verliert das Denken, welches an die Zeit (Vergangenheit) gebunden ist, an Intensität und Einfluss. Wenn uns das gelingen könnte -----

* siehe Buddhismus: Die „Vier Edlen Wahrheiten“

Wahrheit vom Leiden: Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll. Dies ist zu *durchschauen*. (Dukkha Sacca)

Wahrheit von der Ursache des Leidens: Die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung. Sie sind zu *überwinden*. (Samudaya Sacca)

Wahrheit von der Aufhebung des Leidens: Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden. Dies ist zu *verwirklichen*. (Nirodha Sacca)

Wahrheit von dem Weg zur Aufhebung des Leidens: Zum Erlöschen des Leidens führt ein Weg, der „Edle Achtfache Pfad“. Er ist zu *gehen*. (Magga Sacca)



Wer sucht, der findet