

F+A (26)

Über hypothetische Angst, ein Konzept zur Angstauflösung, die multiple Persönlichkeit, die es gar nicht gibt, das Ende aller konzeptionellen Herangehensweisen, blinde Blindenlehrer, Kontroversen, die keine sind.

Du hattest während unseres gestrigen Gesprächs gestern kurz Angst angesprochen. Darauf würde ich gerne noch einmal zurück kommen.

Angst hatte ich schon in einem unserer vorigen Gespräche erwähnt.

Stimmt, aber da hattest du nur kurz den Unterschied zwischen existentieller und hypothetischer Angst aufgezeigt. Im Kontext mit der irrationalen Angst vor Tauben.

Ich erinnere mich. Hast du denn mit Angst zu tun?

Ja, immer wieder einmal.

Wie oft? Jeden Tag, jede Woche einmal oder nur im Abstand von einigen Monaten?

(Zuckt mit den Schultern) Weiß nicht genau.

Nur in etwa. Und vor allem: In welchem äußeren Kontext taucht sie denn auf?

(Überlegt, zuckt wieder mit den Schultern) Ich kann dir nicht sagen, ob es überhaupt einen bestimmten Kontext gibt, der sich wiederholt. Sie kommt aus dem Nichts.

Bist du in der Regel allein, wenn sie auftaucht?

Zumeist.

Und was machst du, wenn sie dich an der Gurgel packt?

Ich bin völlig hilflos. Ich habe noch kein probates Mittel gefunden, um sie zu verhindern oder aufzulösen.

Liege ich richtig, wenn ich behaupte, dass du vor ihr fliehst oder es zumindest versuchst?

Wer wollte schon mit der Angst auf einer Etage leben?

Solange du vor ihr fliehst, wird sie dich aber einholen. Sie ist schneller als du. Und dieses Spiel macht ihr sogar Spaß.

Du sprichst ja von ihr, als wäre sie eine Person!

Gute Idee! Tun wir mal so, als wäre sie nicht nur eine Person, sondern ein Dämon. Diese Vorstellung mag uns helfen sie ein wenig näher unter die Lupe zu nehmen. Bist du einverstanden?

Wenn es mir hilft, klar!

Hast du denn nicht selbst schon bemerkt, dass die Angst sich intensiviert, wenn du Angst davor hast, sie könnte sich intensivieren?

(Überlegt) Ich weiß nur, dass sie sich steigert. Wie das geschieht weiß ich nicht.

Erinnere dich! Wenn Angst aufsteigt, ist da nicht der Gedanke: Bitte nicht schon wieder! Oder: Geh weg, lass mich in Ruhe! Oder: Oh Gott, was mach ich jetzt nur! Egal was sich konkret denken mag, ist es nicht so, dass in jedem Fall ein Verdrängungsmechanismus anspringt?

Ja, letzteres in jedem Fall!

Okay. Und was passiert, wenn er anspringt? Ich meine, sagt die Angst dann Adieu? „Selbstverständlich verschwinde ich, wenn du es willst!“

Nein, ich hab im Gegenteil das Empfinden, sie nimmt zu!

Ja, weil es ihr dann erst richtig Spaß macht, dich zu quälen! Denk dran, wir haben sie personalisiert, so als ob sie ein Dämon wäre, was sie natürlich nicht ist.

Und was wäre die richtige Strategie, um sie loszuwerden?

Ihn loszuwerden!

Wegen mir ihn loszuwerden!

Wenn der Dämon Spaß daran hat sich in dir breit zu machen, wenn du ihn loswerden willst, was meinst du könnte ihm den Spaß denn vergällen?

Wenn ich ihn gar nicht beachte?

Oh, keine schlechte Idee. Aber meinst du, dass dir das gelingt?

Nee, sicher nicht!

Also kann es keine Strategie sein, mit der du ihn loswerden kannst.

Wie denn dann?

Schau ihm mitten ins Gesicht! Heißt praktisch: Stell dich ihm! Nicht um mit ihm zu kämpfen. Das kann nicht gelingen. Du würdest unterliegen.

Was soll ich denn dann tun?

Nichts. Du brauchst gar nichts zu tun. Schau ihn nur an. Heißt: Lass die Angst zu! Lass sie rein. Sag vielleicht: Komm ein wenig näher. Wenn du schon da bist, nimm Platz! Lass uns reden. Was genau willst du von mir? Was ist der Zweck deines Hierseins? Entscheidend ist, dass du nicht vor ihr wegläufst. Denn dann läuft sie dir nach. Und wird ihr Spiel genießen. Stellst du dich ihr, wird ihr langweilig werden.

Das klingt gut! Aber die Wirklichkeit sieht anders aus.

Du hast es noch gar nicht probiert und weißt schon, dass es nicht klappt?

Es ist so unvorstellbar für mich! Wenn die Angst da ist, denk ich wahrscheinlich nicht einmal an das, was du mir gesagt hast.

Weißt du eigentlich wer hier zu mir spricht?

Wer sonst als ich?

Dich gibt's gar nicht. Schon wieder vergessen? Es ist der Angstdämon, der seine Bastion verteidigt! Du bist ein Bündel verschiedener Aspekte, die sich in ihrer Dominanz abwechseln. Die Psychologie spricht hier von der multiplen Persönlichkeit. Einmal ist der Aspekt dran, der meint alles zu können, dann gibt's den, der meint nichts zu können, dann wieder kommt der Abenteurer zum Zuge, der am liebsten aus allen Zwängen ausbrechen möchte, und er wird abgelöst von dem Aspekt, der vor allem Sicherheit möchte und nicht wagt, wozu der Abenteurer bereit ist, was natürlich zum Konflikt führt. Und dann gibt's da eben auch den Aspekt der Angst. Wenn du schon glaubst, eine Person zu sein, dann sag mir doch bitte welche du bist unter all diesen verschiedenen Aspekten?

Ach, wenn ich das wüsste...

Mach dir keinen Kopf, denn du bist alle und keiner.

Wie denn das?

Nur wenn sich mit einem der Aspekte identifiziert wird, wirst du im Erleben zu ihm. Egal um welchen es sich gerade handelt. Wenn du ihrer lediglich gewahr wärst, wärst du keiner! Der Angstdämon wird nur deshalb so stark, weil du glaubst: Ich hab diese Angst! Und das geht so weit, dass du schließlich nur noch aus Angst zu bestehen scheinst. In Wahrheit jedoch ist Gewahrsein, besser noch: bist du als Gewahrsein lediglich mit ihr identifiziert. Mein Vorschlag sie wie eine Person zu behandeln, bringt dich auf Distanz. Bringt dich in das, was du wirklich bist: Gewahrsein. Und wenn das geschieht, wird die Angst als Helfer erkannt.

Zum Helfer für was?

Na für was wohl?

(Denkt nach) Um mich in die Beobachterrolle zu bringen?

Zunächst scheint es so, als würdest du zum Beobachter oder Zeugen zu werden. Mit der Zeit aber wirst du realisieren, dass du unpersönliches Gewahrsein bist, in dem die Angst wie alles andere erscheint. Der Dämon konnte dich lediglich dermaßen beeindrucken, dass du als Gewahrsein in den Hintergrund rückt. Das ist einer spannenden Szene während eines Kinofilms ähnlich, die dich dermaßen beeindruckt, dass du vergisst, dass du gar nicht mitspielst, sondern lediglich wahrnimmst, was da vorne geschieht.

Aber warum dann diese Methode anwenden? Warum kann ich, wenn die Angst kommt, nicht einfach realisieren, das ich Gewahrsein bin, in dem alles erscheint!

Na das wär doch super! Passiert das, brauchst du meinen Vorschlag freilich nicht zu befolgen.

Wieso machst ihn dann?

Weil meine Erfahrung mit Menschen, die von irrationaler Angst befallen werden, beweist, dass sie zunächst mal sozusagen auf kleinerer Flamme kochen sollten. Diese kleine Übung brauchst du eines Tages nicht mehr. Doch bis dahin wäre mein Vorschlag, sie möglichst konsequent anzuwenden.

Ich habe kürzlich bei einem Advaita-Lehrer gelesen: Angst ist keine Projektion des Egos. Angst und Ego sind Projektionen des Seins-das-wir-sind. Es gibt keinen "Jemand", der die Angst annehmen oder vor ihr fliehen könnte

Trefflich formuliert!

Er sagt auch: Angst kann nicht gesehen werden. Angst ist ein Gefühl, ein unangenehmes, das nur dadurch erlöst werden kann, dass dieses Gefühl vom Sein gefühlt wird - als sein Eigen.

D'accord.

Dennoch hast du mir empfohlen, die Angst anzuschauen, sie sogar wie eine Person, wie einen Dämon, mit ihm zu reden. Stärkt das denn nicht den Eindruck ich könne etwas tun, um die Angst aufzulösen?

Zu Beginn könnte das freilich passieren. Und wenn du einen blinden Blindenlehrer hast, der dabei stehen bleibt, siehst du alt aus. Bleibe ich denn dabei stehen?

Nein.

Was sagte ich zu dieser Art Umgang mit der Angst?

Du nanntest es ein Konzept!

Genau. Es ist eine Methode, die eine Zeitlang hilfreich sein mag.

Hilfreich wozu?

Um überhaupt mal zu checken, dass Angst keine Energie an sich ist, sondern schlicht die eine von der anderen Seite. ☺ Wie bei einer Medaille. Auf der einen ist ein Dämon, auf der anderen ein Engel abgebildet. Aber sowohl der Dämon als auch der Engel befinden sich auf der einen Medaille. Der Medaille ist es egal, welche Seite betrachtet oder lieber gemocht wird! Der Medaille ist es auch egal, wie man erkennt, dass die Angst nichts als eine bombastische Täuschung ist, die sich auflösen kann. So oder so.

Es ändert ja nichts an ihr selbst. Das ist Advaita und nicht dieses kontroverse und törichte Geschwätz über Herangehensweisen und Konzepte. Einer versucht den anderen an Weisheit zu übertreffen scheint mir. An diesem Kinderkram beteilige ich mich nicht. Jeden Tag tun wir so, als hätten wir es mit Personen zu tun. Das ist unumgänglich, es sei denn, wir zögen ein Leben

als Waldmensch vor. Und selbst da würde uns zumindest ein lediglich der Form nach existierender Hase begegnen.