

Wohin mit der Angst?

Es ist lange her, dass wir Menschen derart mit Angst konfrontiert wurden, wie es gerade der Fall ist. Manche Menschen haben das Gefühl, dass die letzten Sicherheiten wegzubrechen drohen. Ein Gefühl riesiger Hilflosigkeit ist da, wenn man sich diesem Gefühl ausliefert, ist da ein riesiges schwarzes Loch, was einen zu verschlingen droht.

Wie soll man damit umgehen? Was kann ich tun? Die Lösung könnte aus zwei Elementen, zwei Säulen bestehen. Der erste Aspekt klingt vielleicht paradox. Aber gib dir die Chance: er besteht darin, anzuerkennen, dass ich sterben werde. Irgendwann. Vielleicht morgen, vielleicht in dreißig Jahren. Was soll das bewirken? Stell dir beim nächsten Mal, wenn du im Cafe sitzt, in einem Park bist, einkaufst oder sonst in einer Situation bist, in der du andere Menschen beobachten kannst vor, alle wären sich genau in diesem Augenblick ihrer Sterblichkeit bewusst. Was wäre anders? Vielleicht wären die Menschen etwas unaufgeregter und ruhiger, achtsamer miteinander. Ihre guten Eigenschaften würden deutlicher hervortreten. Sie würden den Moment etwas intensiver wahrnehmen. Das Wissen um die eigene Sterblichkeit bringt etwas Heiliges in die Gegenwart. Das Leben wäre in diesem Moment etwas Besonderes.

Wir verhalten uns meist als wären wir unsterblich, obwohl wir natürlich wissen, dass das nicht der Fall ist. Der Mensch ist eben etwas größenwahnsinnig. Er ignoriert zu oft deshalb seine natürlichen Grenzen, weshalb er die Grenzen der Natur und seiner Mitmenschen zu oft übertritt. Memento Mori!- Gedenke deiner Sterblichkeit! Diese Aufforderung galt Mönchen um sie an ihre Demut gegenüber der Welt, in der sie leben zu erinnern. Der Tod kann die Gegenwart aufwerten. Er gibt jedem Moment Intensität und Tiefe, er macht die Frage nach dem Sinn überflüssig: ich bin lebendig, ich erfahre mein eigenes Leben! Das ist der Sinn dieses Bewusstseins der eigenen Vergänglichkeit.

Und damit kommen wir zum zweiten Aspekt der Strategie gegen Angst: Gegenwärtigkeit. Angst speist sich aus der Vermischung von Erfahrungen der Vergangenheit mit Erwartungen an die Zukunft. Damit verderben Zustände, die es nicht gibt, das, was es gibt: Vergangenheit ist nicht mehr und Zukunft noch nicht, und doch bestimmen sie da einzig, was tatsächlich vorhanden ist – die

Gegenwart – fast vollständig. Aber wie soll ich gegenwärtig werden? Immerhin war es die Vergangenheit, die mich zu dem gemacht hat, der ich jetzt bin? Sie definiert meine ganze Persönlichkeit? Ja, und sie hat dich fest im Griff.

Allerdings bist du auch der Bewusstseinsträger und damit kannst du entscheiden, wo du dich mental aufhältst. Die Gegenwart zeichnet sich durch Leere aus. Da ist keine Erfahrung, denn die wird ja gerade neu gemacht. Also: erlebe sie neu! Jesus sagte: „wenn ihr nicht werdet wie die Kinder! Die Kinder haben Zugang zum Reich Gottes. Kinder erfahren das Leben neu. Kleine Kinder erfahren nicht wie Erwachsene ein Leben im ununterbrochenen Vergleich zu ihrer Erfahrung. Ganz gegenwärtig zu sein, lässt alle „Neins“ verschwinden. In der Gegenwärtigkeit ist eben da, was da ist. Das ist eine Neutralität, die mich unglaublich befreit. Aus dieser Freiheit heraus kann ich wirklich kreativ handeln. Alles liegt vor mir ausgebreitet wie auf einem Tablett- auch wenn ich einiges davon gerne weghaben würde. Aber schaut aus einer Distanz auf die Dinge, siehst auf einmal, was du nicht ändern kannst- und die Hilflosigkeit verschwindet- und auch die Wut darüber. Du wirst zum Beobachter: als Beobachter ist man völlig gegenwärtig. Dann wird auch klar, wo du handeln solltest. Das kommt dann wirklich aus deiner Mitte und es wird ein Beitrag im besten Sinne sein. Und wenn die Angst noch da ist, ist sie noch da- man kann sie wahrnehmen, aber sie beherrscht dich nicht. Sie ist einfach Teil des Geschehens, wie das Wetter auch. Sie ist eine bestimmte Gefühlsqualität deiner Existenz jetzt gerade. Aber nur eine von Vielen. Die Proportionen verschieben sich. Das Leben ereignet sich, und ich bin Teil davon. Ich hatte gestern auch Angst- was hat sie mir bis heute gebracht? Kann ich gerade etwas Sinnvolles tun? Oder muss ich vertrauen? Glaube ich, dass ich für das Leben sorgen muss, oder sorgt das Leben eher für mich? Muss ich gar nicht rudern, weil der Fluss eine eigene Strömung hat, der ich mich anbefehlen kann?

Ich bin zu einer bestimmten Zeit in diese Welt gekommen, habe einen Namen und eine Persönlichkeit, und ich werde zu einem bestimmten Zeitpunkt diese Welt wieder verlassen. Wenn ich über die Angst nachdenke, entdecke ich, dass jede Angst in ihrer Wurzel Todesangst ist. Nehme ich den Tod als unvermeidbaren Teil meiner Existenz hin, hat diese Angst keinen Boden mehr- und alle anderen Ängste auch nicht.