
Dhammadūta

Jahrgang 21, Nr. 1 – Mai 2017



Thema: Was macht die Angst mit uns?

Inhalt

Nachruf und Weckruf <i>Shanti R. Strauch</i>	4
Das Phänomen der Angst im Buddhismus <i>Suvannadharmā (Dr. Marianne Wachs)</i>	5
Was macht die Angst mit uns? <i>Dr. Inigo Deane</i>	7
Keine Angst <i>Volker Junge</i>	9
„Angst essen Seele auf“ <i>Michael Funk</i>	11
Angst um das Selbst? <i>Dharmavajra</i>	13
Über die Angst (<i>baya</i>) – nach buddhistischer Auffassung <i>Chandrasiri</i>	14
Was macht die Angst mit uns – und was machen wir mit der Angst? <i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	17
Angst <i>Bodhivajra</i>	20
Über Todesangst, Lebensangst und Sorgsucht <i>Shanti R. Strauch</i>	24
Programm	29

Liebe Dhammafreunde,

die 41. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des Vesakh-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2561 beginnt. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – Parinibbāna – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Das Vesakh-Fest wurde, in Würdigung des buddhistischen Beitrags zur Weltkultur, 1999 von der UN-Generalversammlung als internationaler Feiertag anerkannt. Er dient auch der bewussten Suche nach Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Wurzeln der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen in aller Welt.¹ In diesem Jahr wird das Vesakh-Fest in Berlin am Sonntag, den 7. Mai 2017 bei Bodhicharya Deutschland e.V., Kinzigstr. 25, 10247 Berlin von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr gefeiert. Es werden Rezitationen, Vorträge, Pūjas, geleitete Meditationen und Workshops angeboten. Es steht unter dem Motto „Wertschätzung für Lehre und Lebewesen“.

Die *Theravāda-Newsletters* der Theravāda AG, deren Vorsitz jetzt Raimar Koloska, Michael Schmidt und Jürgen Koch-Kratzsch gemeinsam innehaben, sind erhältlich unter info@theravadanetz.de. *Dhammadūta* ist auch erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <http://www.bghh.de/html/dhammaduta.html> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser Ausgabe wird das in den Medien sehr präsente Thema „Was macht die Angst mit uns?“ unter verschiedenen Aspekten behandelt. Dabei wird deutlich, dass man nicht von der Angst sprechen kann, sondern deren Ursachen und Auswirkungen unterscheiden sollte. Auch muss Angst nicht unbedingt negativ besetzt sein, denn sie kann ebenfalls ein Ansporn für positive Veränderungen bieten. So wurde in „Buddhismus Aktuell“² der Zusammenhang zwischen Hoffnung und Furcht behandelt und u.a. darauf hingewiesen, dass „der Buddhismus (...) ein Pfad jenseits von Hoffnung

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Vesakh>

² Nr. 2 aus 2016; siehe auch: www.buddhismus-aktuell.de

und Furcht [sei]“. Auch Ajahn Chah widmet sich diesem Thema in dem Kapitel „Mitten in der Nacht“³ und beschreibt seine Erfahrungen auf einem Bestattungsplatz.

An dieser Stelle soll noch auf ein interessantes Projekt hingewiesen werden: Der deutsche Theravāda-Mönch Santuṭṭho Bhikkhu hat alle 5 Bücher des *Vinaya* (*Mahāvagga*, *Cullavagga*, *Bhikkhuvibhaṅga*, *Bhikkhunīvibhaṅga*, *Parivāra*, insgesamt ca. 3.400 Seiten einschließlich umfangreicher Anmerkungen) aus dem Pāli ins Deutsche übersetzt. Er überarbeitet gegenwärtig diese komplette Erstübersetzung und sie soll als Sammelband (ggf. im Schuber) neu herausgegeben werden. Es sind 100 Exemplare geplant, die an Klöster, Uni-Bibliotheken, die Nationalbibliothek (Pflicht) kostenlos abgegeben werden. Für die Druck- und Versandkosten sind wir auf etwa 7.000 Euro an Spenden angewiesen. Für Spenden > 500 Euro gibt es bei Interesse ein Freiemplar, der Rest geht in den freien Verkauf, um andere Übersetzungen zu finanzieren. Kontakt: Michael Funk bds2@gmx.net und/oder <http://www.satinanda.de/thema-04/neuerscheinungen.htm>

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2017 erscheint, wenden wir uns dem „Achtfachen Pfad“ zu und beschränken uns zunächst auf die „**rechte Erkenntnis**“ (Nyānatiloka)⁴ bzw. „**rechte Anschauung**“ (Bhikkhu Bodhi)⁵ oder ***Sammā-dīṭṭhi***. Bei dieser unterschiedlichen Übersetzung stellt sich nicht nur die Frage nach dem Unterschied von „Erkenntnis“ und „Anschauung“, sondern auch nach der Bedeutung von *Sammā-dīṭṭhi* zu Lebzeiten des historischen Buddha in dem fernen Indien und der Verwendungsmöglichkeit im heutigen europäischen Kontext. Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum **15. August 2017** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61 E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net</p>
--

³ *Erfahrbare Freiheit*, Dhammapala Verlag, Kandersteg o.J., S. 73 ff.

⁴ *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

⁵ *Der edle achtgliedrige Heilsweg*, Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2002

Nachruf und Weckruf

Kurz vor Sonnenaufgang am 31. Dezember 2016 ist Dr. Ursula Meyer nach einem einwöchigen Aufenthalt im Hospiz an einer Krebserkrankung gestorben. Ulla hat nicht nur Artikel für Dhammadūta geschrieben, sondern war vor allem stets da, wenn irgendjemand Kummer hatte oder in Not geriet. Das Hospiz war für Ulla ein sehr vertrauter Ort. Jahrelang hat sie immer wieder ehrenamtlich Tages- und Nachtwachen im stationären Hospiz und im ambulanten Hospizdienst übernommen. Durch die intensive Hospizarbeit, verbunden mit ihrer Zenpraxis, hat sie sich gründlich auf ihr Sterben vorbereiten können.

Zur Erinnerung an Ulla schicke ich euch das Foto, das jetzt beim Buddha steht. Es entstand auf meinem Balkon und gibt ein wenig von der wunderbaren Heiterkeit, Herzlichkeit und Wärme Ullas wieder, die mich immer wieder beglückt haben. Nun mögen geistige Wesen ihrer Art sie willkommen heißen haben! Möge Ulla auf guter Fährte weiterwandern! Und wenn ich mir etwas wünschen darf: möge ihre Energie auch weiterhin heilsam und segensreich auf unserer Erde wirken! Wir brauchen hier Menschen wie Ulla, die für viele Bedürftige eine Trost- und Energiequelle sind! In diesem Sinne auch an ihre Schwester Christiane dankbare, liebevolle Grüße und beste Wünsche!

Shanti



Das Phänomen der Angst im Buddhismus

Angst wird im frühen Buddhismus den unangenehmen Gefühlen zugerechnet. Sie ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Gefühlsregungen, deren Gemeinsamkeit auf einer Verunsicherung des Gefühlslebens beruht. Allgemein lässt sich sagen, dass sie ein Grundgefühl ist, welches sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert. Auslöser können dabei die Erwartung von Bedrohungen besonders der körperlichen Unversehrtheit, aber auch die Erwartung der Bedrohung der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein – und letzteres weist schon darauf hin, dass Angst mit der Unwissenheit zusammenhängt, welche davon ausgeht, dass fälschlicherweise das sog. „Ich“ etwas Ewiges, Festes, Dauerhaftes und Unbedingtes ist.

Begrifflich wird die Angst, die auf ein bestimmtes Objekt bezogen ist, von der Furcht, die objektunabhängig ist und sich als ein diffuses Gefühl äußert, unterschieden. Außerdem muss man innerhalb dieses Komplexes noch die Angst von der Ängstlichkeit unterscheiden, welche eine relativ stabile Eigenschaft der Persönlichkeit ist. Aber es ist auch möglich, Angst als einen Oberbegriff zu nehmen, der all diese Phänomene umfasst.

Die Erscheinungsformen der Angst reichen von Unsicherheit, Beklommenheit, Scheu, Zaghaftigkeit bis zu bestimmten Zwängen, wie z.B. dem Kontrollzwang, zu Phobien (beispielsweise der Klaustrophobie), Panikzuständen und zu psychotischen Zuständen wie dem Wahn (siehe den Verfolgungswahn). Angst lässt sich nicht grundsätzlich als unangenehme, negative Gefühlsregung festlegen. Wesentlich abhängig vom Grad der individuellen Risikoerfahrung und der persönlichen Kompetenzeinschätzung, kann Angst auch als in hohem Maße lustvolle Erfahrung gesucht und erlebt werden, etwa in Form des Thrills. Die Kontrasterfahrung von aufregender Gefahrensituation und deren Bewältigung führt zu einer gewünschten Steigerung des Lebensgefühls.

Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht) einleitet. Diese Aufgabe kann sie nur erfüllen, wenn weder zu viel Angst das Handeln blockiert, noch zu wenig Angst reale Gefahren und Risiken ausblendet.

Die körperlichen Symptome der Angst sind physische Reaktionen, die bei einer realen oder phantasierten Gefahr die körperliche oder seelische Unversehrtheit, im Extremfall also das Überleben sichern sollen. Sie sollen ein Lebewesen auf eine Kampf- oder Flucht-Situation vorbereiten. Zu den körperlichen Symptomen gehören ein Weiten der Pupillen, eine erhöhte Muskelanspannung, eine erhöhte Herzfrequenz und erhöhter Blutdruck, eine flachere und schnellere Atmung, Schwitzen und Zittern.

Im Umgang mit der Angst entwickeln Menschen entsprechend ihrer angeborenen Gefühlsstruktur und ihres erlernten Risikomanagements ein breites Spektrum an Verhaltensmustern, die sich nicht immer stabil zeigen, sondern entsprechend der jeweiligen Angst auslösenden Situation erheblich variieren können. Typische Tendenzen sind „Fluchtreflex“, „Angriffshaltung“, „Überhöhung“ und „Verharmlosung“. Es gibt daneben bestimmte Verhaltensarten, um mit der Angst fertig zu werden. Das Vermeidungsverhalten versucht z.B., Angst hervorrufenden Ereignissen, Räumen oder Personen möglichst auszuweichen. Das Bagatellisierungsverhalten ist bestrebt, die als peinlich erlebten Angstgefühle vor sich und anderen herunterzuspielen, während das Leugnungsverhalten Anzeichen von Angst aus dem Bewusstsein ausblendet oder die als Schwäche empfundenen Angstgefühle vor anderen versteckt.

Im frühen Buddhismus wird Angst nicht besonders hervorgehoben, allerdings gibt es *Dhāranis*, die nach den Aussagen des Pāli-Kanons vom Buddha selbst den Ordi-

nierten gelehrt wurden, um mit der Angst in der dunklen Nacht in einer nicht sehr festen Halle oder Hütte, umgeben von wilden Tieren, fertig zu werden. Erst im tibetischen Buddhismus bekommt die Angst eine herausragende Stellung und wird sehr ausführlich besprochen.

Die Angst wird als unangenehmes Gefühl dem Hass zugerechnet. Hass (Ärger, Zorn, Verstimmung usw.) entwickelt sich dann, wenn etwas für abstoßend gehalten wird. Ihm geht also wie der Gier eine Bewertung voraus. Häufig ist eine Ursache für Hass und all dem, was er beinhaltet, dass die „eigene“ Person als bedroht empfunden wird. Das beruht natürlich auf der Verkennung der Tatsache, dass es gar keine „eigene“ Person gibt, sondern nur einen dynamischen Wirkzusammenhang, der sich andauernd in Kommunikation mit der Außen-, aber auch Innenwelt ändert.

Man kann sagen, dass die Angst am dritthäufigsten Angst vor den Gefühlen ist, am zweithäufigsten Angst um das bedrohte Selbstbild und am häufigsten Angst vor dem Tod, denn das sog. „Ich“ will nicht vernichtet werden.

Der Angst vor den Gefühlen kann entgegengewirkt werden, indem man den Gefühlen Raum gibt und sie einfach zulässt. Dabei erfährt man, dass die Gefühle ausgehalten werden können und sich am Ende auflösen. Wenn man unangenehmen Gefühlen Raum gibt, ist dies eine Chance zur inneren Lösung und inneren Reinigung. Man merkt, dass die Angst unbegründet war, dass man, wenn man die Gefühle zulässt, ohne sich in Gedanken in ihnen zu verlieren und ohne sich unbewusst von ihnen zu distanzieren, innerlich freier wird – und dass sich die Angst von selbst auflöst.

Bei der Angst um das bedrohte Selbstbild steckt auch wieder die Unwissenheit dahinter. Sie bewirkt, dass die Menschen in der Regel unbewusst davon ausgehen, dass sie einen permanenten, unveränderlichen und unteilbaren Kern besitzen, ein sogenanntes Ich. Da dies aber nicht der Wirklichkeit entspricht, muss das sog. Ich sich andauernd anstrengen, um die Illusion von sich selbst aufrechtzuerhalten.

Hinter den meisten Ängsten aber steckt die Angst vor dem Tod, denn das Ego, das sog. Ich, will nicht vernichtet werden. Der Buddhismus lehrt nun, dass man dieser Angst begegnen kann, indem man immer wieder das Loslassen trainiert, indem man sich in der Bereitschaft, alles anzunehmen, was da kommt, und alles zu lassen, was nicht bleibt, übt. Es ist wichtig, sich mit dem „eigenen“ Tod auseinanderzusetzen – und dann erkennt man am Ende, dass es nur den Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, Willensäußerungen und das Bewusstsein mit den Gedanken gibt, und dass diese sich andauernd ändern und am Ende auseinanderfallen.

Die Vorstellung von einer sog. Wiedergeburt dient auch meist nur dazu, das angebliche Ich zu stärken – denn eigentlich gibt es nichts, was wiedergeboren werden kann, da sich alles ändert. Vom Buddhismus wurde in dem Moment, in dem er zu einer Religion verkam, so etwas wie ein Bewusstseinskontinuum konstruiert. Das geschah schon zur Zeit des Theravāda-Buddhismus, ist aber ganz deutlich erst im tibetischen Buddhismus. Wenn jemand im Westen diese Vorstellung anzweifelt, dann kann er sicher sein, dass er im Internet einen Shitstorm von den sog. „Grottenolmen“ bekommt, also den Buddhist/innen, die sich an die Schriften klammern und die Aussagen der Schriften, die ja Jahrhunderte nach Buddhas Tod abgefasst wurden, als Glaubenssätze, als Dogmen nimmt. Diese „Grottenolme“ sind sich nicht darüber im Klaren, wie sehr sie sich an Dogmen und besonders wie sehr sie sich an die Vorstellung einer Wiedergeburt klammern, bei der wenigstens etwas von ihnen überlebt. Genau das ist nicht vereinbar mit der größten Erkenntnis des Buddha, der *Anattā*-Lehre. Der Buddha hat erfahren, dass es im Menschen und in der Welt nichts gibt – und sei es noch so klein –, was nicht bedingt entstanden ist und wieder vergehen muss. Also ist die Vorstellung von einem festen Ich, einem Ego, wie es im Westen genannt wird, ein Irrtum, und wenn dieser Irrtum endgültig überwunden ist – und das

heißt auch im Unterbewusstsein nicht mehr wirken kann – gibt es keine Angst mehr, denn da gibt es nichts mehr, was Angst vor dem Tod haben könnte.

Ein Symbol für diese Furchtlosigkeit ist im tibetischen Buddhismus die *Abhayamūdra*. Dabei wird die rechte Hand mit der Handfläche nach außen in Herzhöhe gehalten. Diese Geste steht für die Angstlosigkeit, die erreicht wird, wenn im Prozess des Erwachens zur Wirklichkeit die Identifikation mit einem substantiellen Ich als Täuschung erkannt und aufgegeben wurde. Nachdem Körper, Bewusstsein, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensäußerungen als unpersönliches, dynamisches Konglomerat, das in immer neuen Kombinationen auftritt, erkannt wurde, braucht man um all das als sein „Eigentum“ nicht mehr zu fürchten. Die „eigene“ Person ist nichts Schützenswertes mehr, sondern beruht auf einer falschen Wahrnehmung. Und dann gibt es auch keine Angst mehr, denn es gibt niemanden mehr, der Angst haben könnte!

Suvannadharmā (Dr. Marianne Wachs)

Was macht die Angst mit uns?

Angst ist unangenehm, aber anscheinend ein integraler und unvermeidlicher Bestandteil unserer Existenz. Sie kann auftreten, wenn wir befürchten, einen uns sehr lieben Menschen oder eine wertvolle Sache zu verlieren; wir machen uns Vorwürfe oder sind unbeliebt und unglücklich: der Buddha hat sie als weltliche Empfindlichkeiten beschrieben. Wir empfinden vielleicht Schmerz, Trauer und sind zu Tode erschrocken; vielleicht fürchten wir uns auch vor dem, was nach dem Tod kommt.

Angst ist eine Form von *Dukkha* oder Leiden: Es ist ein Seinszustand, in dem wir mit dem verbunden sind, was wir nicht mögen. Die Lehre des Buddha zielt darauf ab, alle Arten des Leidens, einschließlich der Angst zu überwinden.

Angst ist eine Form der Abneigung gegen etwas, das stärker ist als wir selbst und entzieht sich unserer Kontrolle. Geschieht uns jedoch etwas, was uns nicht gefällt, aber bedroht, so wird aus dieser Abneigung Ärger. Wir haben keine Angst vor Dingen oder Ereignissen, die wir kontrollieren können oder die uns nicht bedrohen.

Von zentraler Bedeutung für die Entstehung von Angst oder Ärger ist die Vorstellung von einem Selbst, die persönliche Sichtweise vom Verständnis und der Erfahrung der fünf Daseinsgruppen (*khandha*) als „ich“ oder „mein“, die in der Lehre des Buddha unser Sein ausmachen: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Da wir diese Daseinsgruppen ganz selbstverständlich als zu uns gehörend ansehen, entsteht Zuneigung und Abneigung; wir sehnen uns nach einer Änderung der Situation, nach einer neuen „persönlichen“ Erfahrung, die ebenfalls auf der Annahme beruht, dass die fünf Daseinsgruppen gewissermaßen unser Selbst ausmachen.

Aus buddhistischer Perspektive lässt sich Angst durch die „Bedingte Entstehung“ (*Paṭiccasamuppāda*) erklären. Hier wird beschrieben, wie eine Folge unpersönlicher Phänomene, die auf den fünf Daseinsgruppen beruhen, sich insbesondere durch das unpersönliche Phänomen Unwissenheit (*avijjā*) bedingt endlos fortsetzt. Diese Unwissenheit, d.h. der Prozess, den Prozess des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlichen Daseinsphänomene als eine Persönlichkeit zu empfinden, wirkt sich auf den unpersönlichen Kreislauf des Daseins aus. Unwissenheit über die Unpersönlichkeit (*anattā*) und eine persönliche Betrachtungsweise dieses Phänomens führen zur Entstehung von Leiden.

Im mittleren Teil der Abfolge der „Bedingten Entstehung“ heißt es, dass der Kontakt zu den Sinnesobjekten in Abhängigkeit von den sechs Sinnen (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist) aufgenommen wird. Kontakt bedeutet, dass ein Sinnesorgan ein Objekt wahrnimmt, beispielsweise das Auge ein sichtbares Objekt, sodass Augenbewusstsein entsteht. Wenn wir darüber nachgedacht haben, wovor wir eigentlich Angst haben, dann hat das Objekt (Angst) Kontakt mit dem Geist aufgenommen: Geistbewusstsein und ein bestimmter Gedanke sind entstanden.

In Abhängigkeit von diesem Kontakt steigen Gefühle auf, die entweder angenehm, unangenehm oder weder angenehm, noch unangenehm sind. Bei der Angst als angsteinflößendes Objekt ist das Gefühl unangenehm.

In Abhängigkeit von den Gefühlen entsteht Begehren, das als Spannung in Geist und Körper in Erscheinung tritt. Dieses Begehren richtet sich auf die Beseitigung des in der Situation bedrohlichen Objekts.

Das führt zu Anhaftung, wobei darunter Meinungen, Konzepte und Vorstellungen gemeint sind, die in Verbindung mit dem Objekt entstehen.

Darauf folgt „Werden“ oder unsere gewohnheitsmäßigen Neigungen oder Reaktionen; fühlen wir uns bedroht, so neigen wir dazu, bestimmten Gedankengängen oder Handlungsmustern zu folgen.

Das führt zur Entstehung von Handlungen wie beispielsweise, dass wir bei bestimmten Gedanken verweilen oder mit Hilfe von Gedanken versuchen, das unangenehme Gefühl zu verscheuchen. Das führt zu Kummer, Schmerz, Gram und Verzweiflung.

Zum Glück können wir entscheiden, wie wir mit der Angst umgehen. Um die Frage, „Was macht die Angst mit uns?“, zu beantworten, sollten wir sie umformulieren und uns fragen, „Was können wir – als Buddhisten – mit der Angst machen?“

Wenn Angst entsteht, erkennen wir dieses Gefühl und den geistigen uns beunruhigenden Erregungszustand und zwar durch *Achtsamkeit*. Dann lassen wir bewusst dieses Gefühl und diesen geistigen Zustand los, lassen sie weiter bestehen und versuchen nicht, sie zu verscheuchen. Dann entspannen wir uns in die Anspannung, die in unserem Geist und Körper entstehen. Diese Anspannung ist ein Ausdruck der *Begehrde*. Anschließend lockern wir unseren Geist durch ein Lächeln und richten ihn auf ein heilsames Objekt, vielleicht auf etwas, womit wir gerade beschäftigt sind, oder auf ein Meditationsobjekt. Das können wir jedes Mal machen, wenn unser Geist abgelenkt ist.

Zuerst wird die Angst wiederkommen, sodass wir sehr geduldig und behutsam vorgehen müssen. Vielleicht bedarf es einiger Übung, bis der angsterfüllte Zustand abklingt. Auf diese Art und Weise unterbrechen wir den zerstörerischen Zyklus unserer gewohnheitsmäßigen Identifikation mit Gefühlen und den althergebrachten Reaktionen, mit Aversion auf sie zu reagieren. Wir sollten mit einem heilsamen Geist (*kusala citta*)⁶ angemessen handeln.

Diese Herangehensweise wird als *rechte Anstrengung* bezeichnet, d.h. unheilsame Zustände zu beseitigen, deren Wiederentstehung zu verhindern, heilsame Geisteszustände wieder entstehen zu lassen und aufrecht zu erhalten. Unser Geist ist frei und wir sind in der Lage, allenfalls auf geschickte Art und Weise mit einem heilsamen Geist zu handeln.

⁶ *Kusala*: „karmisch-heilsam“ nennt man alle von Gier, Hass und Verblendung freien und den Keim zu günstigem Geschehen in sich tragenden Willenshandlungen. In: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: S. 114

Keine Angst!

Alljährlich am 30. Dezember setzen wir, die wenigen, die an diesen Tagen zwischen Weihnachten und Neujahr arbeiten, uns im Kollegenkreis zusammen zu einem „Jahresendkaffee“. Zu dieser Zeit liegen Jahresrückblicke nahe und so kam das Gespräch auf die vielen in dem Jahr verstorbenen Prominenten und die Tatsache, wie nahe wir selbst manchmal dem Tod kommen. Eine Kollegin berichtete, wie sie einmal beim Schwimmen von einer starken Strömung erfasst wurde und ihr die Todesangst die Kraft gab, aus dieser Situation zu entkommen. Ich selbst bin einmal bei einer Bergwanderung auf einem schneebedeckten Wegstück ins Rutschen gekommen und sah mich unaufhaltsam auf einen Felsabsturz zu rutschen. In dieser Situation verspürte ich keine Todesangst, sondern nur den Gedanken: „Das war's wohl.“

Der Unterschied dieser beiden Nahtod-Situationen: Meine Kollegin konnte sich durch eigene Kraft aus dieser Situation befreien. Dafür war die Todesangst, die zusätzliche Kräfte verlieh, hilfreich. Ein Beispiel, wofür die Todesangst sinnvoll ist und wie sie sich evolutionär durchsetzen konnte. In meinem Fall war ich der Situation offenbar ohne Einflussmöglichkeit ausgeliefert. Zusätzliche Kräfte hätten mir nichts genutzt. Vielleicht haben gerade die Ruhe und die Akzeptanz der Situation dazu geführt, dass ich schließlich doch noch Halt fand und heil aus der Situation herauskam.

Heilsame Angst beruht auf der korrekten Wahrnehmung der Gegenwart, der äußeren Situation, der wahrscheinlichen kausalen Entwicklung in der Zukunft und den eigenen Handlungsmöglichkeiten. Sie bewahrt mich davor, falsche Handlungsalternativen mit negativen Folgen zu ergreifen, und führt mich dazu, richtige Handlungsalternativen mit positiven Folgen zu ergreifen.

Angst ist dabei als Emotion darauf angelegt, eine Reaktion auf die Situation einzuleiten, ohne die Situation rational zu durchdenken und Handlungsalternativen abzuwägen. Lebensgefährliche Situationen erfordern ein blitzschnelles intuitives Handeln.

Der Vorteil von emotionalen Reaktionen, schnell und unterbewusst abzulaufen, verkehrt sich allerdings zum Nachteil, wenn sie der Situation nicht angemessen sind. Problematisch sind Ängste, wenn sie nicht spontan und der Situation angemessen, sondern der konkreten Situation unangemessen sind, z.B. weil keine hilfreichen Handlungsalternativen zur Verfügung stehen, wenn sie über die auslösende Situation hinaus andauern oder überhaupt von einer falschen Wahrnehmung der Situation ausgehen.

In den buddhistischen Texten kommt Angst eher selten vor. Sie ist auch keiner der 52 Geistesfaktoren (*cetasikas*). Man kann Angst wohl am ehesten als Form der Aversion (Hass, *dosa*) einordnen, daneben besteht möglicherweise ein gewisser Bezug zu *kukkucca* (Reue, Gewissensunruhe, Sorgen). Dies ist vielleicht ein Hinweis darauf, dass „Angst“ im Deutschen verschiedene Dinge bezeichnet: einerseits die konkrete Angst in konkreten Situationen mit erkennbaren Gefahren, andererseits Zukunftsängste ohne akuten Anlass, die typische „German Angst“.

Was hilft gegen Angst?

Erkenne die Situation korrekt. Was ist der Auslöser? Siehst du eine Schlange oder ist es nur ein Seil? Was kann passieren? Was ist das Schlimmste, was passie-

ren kann? Hinzufallen ist doch kein Beinbruch. Wie wahrscheinlich ist es, dass es passiert? Was kannst du tun?

Analysiere deine Angst. Häufig wird das Objekt der Angst verwechselt. Angst vor dem Tod? Der Tod ist unvermeidlich. Die Angst vor dem Tod ist eher Angst vor dem Getrenntsein von Lieben, Angst, etwas zu versäumen, Angst vor Schmerzen, Angst vor Kontrollverlust. Durch das Zerlegen der großen Angst in kleinere Teile finden sich leichter Lösungsmöglichkeiten.

Auch berechnete Ängste arbeiten mit Wahrscheinlichkeiten. Dabei ist der Mensch für die Abschätzung und Verarbeitung von Wahrscheinlichkeiten schlecht eingerichtet, insbesondere bei geringen Wahrscheinlichkeiten. Dennoch: Versuche, geringen Eintrittswahrscheinlichkeiten auch eine entsprechend geringe Bedeutung beizumessen. Wenn du nicht selbst der Verursacher bist, wirst du es praktisch nicht schaffen, bei einem Flugzeugabsturz oder bei einem Terroranschlag ums Leben zu kommen.

Wenn du merkst, dass deine Angst unbegründet oder übertrieben ist, stell dich ihr und bekämpfe sie in kleinen Schritten. Meine Angst, vor vielen Menschen zu reden, habe ich verringert, indem ich in Versammlungen kurze Fragen gestellt habe.

Beschäftige dich mit etwas anderem. Gib dich nicht den Ängsten hin und grübele darüber, sondern beschäftige dich mit Menschen und Dingen, die dir Freude machen. Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt. In der Meditation, bei der Atembeobachtung usw. ist für Ängste kein Raum.

Beeinflusse deinen Geist. Entwickle liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut (die vier *Brahmavihāra*) und Vertrauen. Akzeptiere Dinge, die du nicht ändern kannst. Der Buddha empfahl seinen Mönchen, die auf ihren Wegen Gefahr liefen, von Schlangen gebissen zu werden, *Mettā* zu meditieren. Damit meinte er nicht, dass sie nicht Acht zu geben bräuchten, wo sie hintreten, sondern versuchte, ihren Geist positiv auszurichten. Letztens begegnete mir der Satz: „Das Gegenteil von Angst ist nicht Mut, sondern Selbstbewusstsein.“ Der Mutige setzt sich über seine vorhandene Angst hinweg, der Selbstbewusste und in sich Ruhende (nicht der Überhebliche) hat berechtigterweise gar keine Angst.

Gib Angstfreiheit. Verhelfe anderen dazu, keine Angst zu haben. Gib ihnen keinen Anlass, sich vor dir zu fürchten. Sei ihnen Schutz und Zuflucht vor anderen unangenehmen Seiten des Lebens. Die vier *Brahmavihāra* gegenüber den Mitbewesen zu leben, schafft ein Klima der Angstfreiheit, das auch auf dich zurückwirkt.

Ein gutes Mittel gegen Angst ist übrigens auch Humor. Beeindruckend finde ich folgenden jüdischen Witz, der wie viele jüdische Witze ein gutes Stück Lebensweisheit enthält:

London 1914. Eine Gruppe ostjüdischer Einwanderer überlegt aufgeregt, ob es wohl Krieg geben werde. Einer sagt:

„Ich habe keine Angst. Es gibt zwei Möglichkeiten.

Entweder es gibt gar keinen Krieg – dann ist es gut. Oder es gibt Krieg. Dann gibt es zwei Möglichkeiten.

Entweder der Krieg bleibt auf die kontinentalen Gegner beschränkt – dann ist es gut. Oder er weitet sich aus. Dann gibt es zwei Möglichkeiten.

Entweder England wird nicht hineinverwickelt – dann ist es gut. Oder England wird hineinverwickelt. Dann gibt es zwei Möglichkeiten.

Entweder man nimmt nur Freiwillige – dann ist es gut. Oder es kommt zur Zwangsrekrutierung. Dann gibt es zwei Möglichkeiten.

Entweder ich kann mich drücken – dann ist es gut. Oder ich werde mich stellen müssen. Pfui. Aber dann gibt es immer noch zwei Möglichkeiten.

Entweder man erklärt mich für untauglich – dann ist es gut. Oder man nimmt mich. Dann gibt es zwei Möglichkeiten.

Entweder ich bleibe in England selber – dann ist es gut. Oder ich muss in den Krieg ziehen. Mies. Aber es gibt zwei Möglichkeiten.

Entweder ich komme zum Roten Kreuz – dann ist es gut. Oder ich werde schießen müssen. Dann gibt es zwei Möglichkeiten.

Entweder ich schieße auf einen Deutschen – dann ist es gut. Oder er schießt auf mich. Bitter. Aber es gibt zwei Möglichkeiten.

Entweder die Wunde ist leicht – dann ist es gut. Oder sie ist schwer. Ai wai. Aber es gibt zwei Möglichkeiten.

Entweder ich werde dennoch gesund – dann ist es gut. Oder ich bin tot ... Nun, ein Toter braucht doch erst recht keine Angst zu haben ...

Aber wo steht es geschrieben, dass ich tot sein werde?“⁷

Volker Junge

„Angst essen Seele auf“

Das ist der Titel eines Spielfilms aus dem Jahr 1974,⁸ der die Angst-Problematik genau auf den Punkt bringt. Aus buddhistischer Sicht ist nur das Wort Seele durch Bewusstsein/Geist zu ersetzen und die Sache stimmt. Dies will ich hier etwas näher erläutern.

Warum bzw. wovor haben wir Angst?

Generell haben wir vor Unbekanntem/Unvorhersehbarem und vor existenziellen Risiken Angst.

- Beispiele sind Angst vor Hochwasser, Angst vor Raubüberfall, Angst vor Wohnungsbrand. Kennzeichen dieser Angst sind ein lediglich diffuses Gefühl und ein relativ unwahrscheinliches Eintreten des Gefahrenmoments.
- Eltern haben Angst um ihre Kinder, Besserverdiener haben Angst vor Arbeitslosigkeit und sozialem Abstieg. Dies sind ebenfalls diffuse Ängste, jedoch mit etwas höherer Eintrittswahrscheinlichkeit.

Es gibt jedoch auch konkretere Ängste:

⁷ Salcia Landmann: *Jüdische Witze*, dtv, München 1963: S. 78

⁸ Melodrama von Rainer Werner Fassbinder

- Viele Arbeitnehmer haben Angst vor ihrem Chef bzw. davor, etwas falsch zu machen. Dies ist eine sehr konkrete Angst, die sich in der Regel aus vorherigen Erfahrungen speist.

Mal davon abgesehen, dass ein Chef, der Angst einflößend auftritt, vollkommen falsch am Platz ist, handelt es sich hier in erster Linie um Misstrauen gegenüber sich selbst bzw. seinen Fähigkeiten. Fakt ist, jeder Arbeitnehmer gibt sich am Arbeitsplatz Mühe, trotzdem passieren immer wieder Fehler. Bei der Ursachenerforschung benutzt man im Qualitätsmanagement meist die 5M-Methode: Mensch, Maschine, Methode, Material, Mitwelt. Daraus ersieht man, wie komplex die Thematik ist. Für mich ist tröstlich, dass selbst eine Kameraüberwachung an einer Maschine bei ungünstigen Bedingungen bzw. falscher Einstellung fehlerhafte Teile durchlässt. Auch die Begutachtung von Fertigteilen durch mehrere Personen ist keine 100%ige Gewähr, dass jeder Fehler entdeckt wird (vgl. Rückrufaktionen in der Automobilbranche trotz mehrerer 100%-Prüfungen). Ich musste daher lachen, als ein Arbeitnehmer, der vom Chef „zusammengefaltet“ wurde, schlagfertig entgegnete, dass er doch selbst die Teile begutachtet und den Fehler nicht bemerkt hatte. Sofort war nämlich Schluss mit den Vorhaltungen.

Hier wird eine Möglichkeit des Umgangs mit Ängsten deutlich: Anerkennen, dass jeder Fehler machen kann und darf. Fehler sind sogar gut und nützlich, denn wir können daraus lernen. Warum also Angst davor haben?

- Eine weitere Form der Angst wird als Phobie oder Wahn bezeichnet. Hier ängstigen sich Menschen vor verschiedenen Dingen (z.B. Spinnen) oder Ereignissen (z.B. Platzangst, Flugangst, Verfolgungswahn, Eifersucht). Diese Ängste sind völlig irrational, was diese Menschen auch meist selbst erkennen, ihnen aber trotzdem nicht wirkungsvoll entgegenzutreten können. Kennzeichnend ist, dass diese Angstfaktoren häufig im Geist auftauchen und von ihm unmerklich, aber stetig mehr Besitz ergreifen, das oben erwähnte „aufessen“. Ein Gegensteuern ist in solchen Fällen in der Regel nur mit professioneller Hilfe (durch Psychologen) möglich.

Für mich sind Ängste Ausdruck dessen, dass wir noch nicht wirklich gelernt haben, mit der Vergänglichkeit (*anicca*) und Leidhaftigkeit (*dukkha*) umzugehen. Wir hängen immer noch dem Wahn an, es bleibt so, wie es ist und alles ist steuer- und kontrollierbar. Dem ist natürlich nicht so. Selbst wenn ich es schaffen würde, nur noch heilsames *Kamma* zu wirken, kann es passieren, dass mich altes, unheilbares *Kamma* aus einem vergangenen Leben einholt und Wirkung zeigt.

Was sollten wir also tun, wenn wir wieder mal vor etwas Angst haben? Erstens, sollten wir uns eingestehen, ja ich habe Angst vor diesem oder jenem und zweitens sollten wir beobachten, was macht dieses Angstgefühl mit uns. Dann sollten wir eine Bewältigungsstrategie entwickeln, z.B. das kann jedem passieren, das ist doch nicht schlimm. Und letztendlich sollten wir abwarten, was passiert tatsächlich, tritt der vorausgedachte Fall ein oder nicht? In den allermeisten Fällen wird sich nämlich herausstellen, dass nichts passiert und wir unnötig Angst vor einem „Phantom“ hatten, dass wir Opfer unserer eigenen, unheilsamen Gedanken wurden. Das führt langfristig zu Gelassenheit (*upekkha*) in vergleichbaren Situationen. Und es kann zur wirklichkeitsgemäßen Erkenntnis führen: Alles Entstandene ist vergänglich, leidhaft und ohne Selbst. Mit noch ein wenig mehr Anstrengung/Weitblick (hier synonym zu Klarblick *sati*) gelingt es sogar, dabei das „Ich“ aufzulösen. Es gibt Niemanden, der Angst hat, es sind nur aufeinander folgende Gefühle und Gedanken, Hirngespinnste im wahrsten Wortsinn. Muss ich sie unbedingt haben bzw. muss ich ihnen folgen???

Um wie viel leichter tun wir uns, wenn wir aufmerksam/achtsam leben und angemessen handeln. Die Angst ist nicht etwa nur der schlechteste, sondern gar kein Ratgeber, weil sie ein unheilvoller Geisteszustand ist, d.h. ein Störfaktor auf dem

Weg zum Erwachen, sofern es uns nicht gelingt, die Angst zum Gegenstand der Klarblicksmeditation zu machen und sie dabei überwinden.

Michael Funk

Angst um das Selbst?

Wie soll ich Angst beschreiben, besonders vom Standpunkt der Lehre des Buddha?

Erstens müssen wir meines Erachtens zwischen zwei Arten von Angst unterscheiden. Es gibt die Angst, die da ist, jemanden in ihren Klauen festhält und die keine Ursache zu haben scheint. In meinem Berufsleben bin ich immer wieder mit dieser Angst konfrontiert worden, die sehr viel Leid mit sich bringt. Wenn dieser Zustand anhält, ist es ratsam, ärztliche und psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die andere Art der Angst lässt sich erkennen und verbalisieren. Die meisten von uns haben Angst vor Krankheit, Alter, Alleinsein, Trauer und Tod. Dahinsiechen möchte auch niemand. Aber wer bin ich eigentlich? Wer hat Angst vor Krankheit, Alter, Alleinsein, Trauer und Tod? Einen Fingerzeig gibt uns die „Feuerpredigt“ des Buddha aus dem Pāli Kanon.⁹ Es ist eine Lehrdarlegung, die mich oft mit ihrer Radikalität berührt hat. Der Buddha bietet hier keine Verschönerung unserer Lebensbedingungen als Trost.

Er teilt die menschliche Persönlichkeit in Sinnesorgane und deren Wahrnehmung ein:

Der Erhabene sprach zu den Mönchen: „Alles brennt, ihr Mönche. Und was alles brennt, ihr Mönche? Das Sehen, ihr Mönche, brennt, die sichtbaren Gestalten brennen, das Sehbewusstsein brennt, die Sehberührung brennt und was durch die Bedingung der Sehberührung entsteht, nämlich freudiges, leidiges oder neutrales Gefühl, auch das brennt. Durch was brennt es? Durch das Feuer des Begehrens, durch das Feuer des Hasses, durch das Feuer der Verblendung brennt es, durch Geburt, Alter, Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Leid und Verzweiflung brennt es, so sage ich.“

Das gleiche gilt für die anderen Sinnesorgane und deren Sinnesbewusstsein. Der Buddha zeigt, dass derjenige, der die Wahrheit gesehen hat, sich nicht mehr festhält an Augenbewusstsein, an Formen usw. und damit vermindert sich oder verschwindet auch das Festhalten an dem, was als „Ich“ empfunden wird. Lust, Hass und Illusionen lösen dann allmählich ihren Griff.

Ähnliche Einsichten können auch aus der Kontemplation der fünf Daseinsgruppen (*khandhas*) entstehen. Auch hier löst sich die als eine feststehende Einheit empfundene Persönlichkeit auf. Auch hier kommt die Einsicht, dass Hass, Lust und Illusionen eigentlich keinen Platz in unserem Leben haben, denn diese Empfindungen halten immer nur einen Moment an. Aber wenn wir den ständigen Fluss unserer Persönlichkeit fühlen können, sehen wir, dass wir uns von Moment zu Moment verändern und es damit auch keinen Grund gibt, Hass, Lust und Illusionen zu schüren, was heißen würde, sich ständig an Vergangenenem festzuhalten. Es ist ein befreiendes Erlebnis, ganz anders als der ständige Groll über etwas, was viele Menschen mit sich schleppen. Dieser Ballast vergiftet ihren Alltag. Erst wenn dieser Ballast – den wir alle ab und zu mit uns schleppen – sich vermindert hat, können wir die Ratschläge

⁹ *Samyutta Nikaya XXXV, 28*

der Lehrrede über die Liebe¹⁰ mit dem Herzen verstehen. Es soll uns helfen, anderem Leben gegenüber liebevolle Güte zu entwickeln, und das geht eben nur, wenn wir nicht ständig von Hass, Lust und Illusionen erfüllt sind. Wohin Hass, Lust, Illusionen und Streben nach Macht führen, haben wir in den letzten Jahrzehnten immer wieder mit aller Deutlichkeit sehen können. Auch die Folgen der Kriege des vorigen Jahrhunderts sind noch nicht überwunden und führen viel Leiden mit sich.

All das ist leichter gesagt als getan. Fast jeder von uns, der versucht die Buddha-Lehre ernsthaft zu praktizieren, stößt an Grenzen und gerät in Fallen. Das gilt es zu sehen, sich ohne Gefühl von Sünde wieder aufzurichten und weiter zu gehen. Also keine ewige Verdammnis. Das ist ein großer Trost, den der Buddha uns in seinen oft sehr direkten Lehreden bietet.

Auch das *Satipatthāna-Sutta*¹¹ bietet uns Hilfe an, Abstand zu nehmen von festgefahrener Auffassungen unserer Persönlichkeit. Die Kontemplationen über den Körper, die Gefühle und das Bewusstsein lassen uns ferner die Veränderlichkeit unserer Persönlichkeit empfinden.

Damit vermindert sich auch die Angst, unser „Ich“ zu verlieren. Denn wovon handeln diese Ängste eigentlich? Sie sind Ausdruck unserer Furcht, diese wohlbehütete Vorstellung einer festen Ich-Struktur aufgeben zu müssen. Es ist letztlich die Angst vor dem Tod, wo sich alles Zusammengesetzte auflöst.

Im vorigen Jahr war ich längere Zeit sehr krank. Natürlich kamen da Gedanken an Siechtum und Tod. Wie lange mache ich noch und unter welchen Umständen? Aber oben genannte Texte und Kontemplationen haben mir geholfen, Abstand zu gewinnen und das, was da ist, deutlicher zu sehen. Das wurde dann zu einem Weg zurück ins Leben, aber mit erhöhter Aufmerksamkeit auf das, was gerade jetzt da ist.

In einem Kloster in den Vorbergen des Himalaya in Indien habe ich 2015 der Verbrennungszeremonie eines alten Mönches beiwohnen dürfen. Er war an Krebs gestorben. Es war eine sehr direkte Unterweisung über das, was auch einmal mit mir geschehen wird. Die Verbrennung fand an einem Nachmittag statt, aber am nächsten Morgen war die Asche immer noch warm. Es ist nützlich, diese Facetten des Lebens direkt zu erleben und sie nicht zu verdrängen. Auch das hilft, Abstand zu gewinnen und die Veränderlichkeit des Lebens zu sehen und sie – einigermassen – zu akzeptieren.

Dharmavajra

Über die Angst (*bhaya*) – nach buddhistischer Auffassung

Angst kann sich in vielen Formen mit unterschiedlicher Intensität und jeweils mit anderer Zeitdauer präsentieren, wie z.B. plötzliches Erschrecken, Furcht, Bangen und auch unerklärlich lähmende Angst. Es ist nicht nötig, alle Arten der beklemmenden Empfindungen einzeln zu behandeln, da sie sich psychologisch und/oder philosophisch voneinander und von einem starken, begründeten Angstgefühl unterscheiden.

Alle Lebewesen kennen das Gefühl: Angst! „Dank“ der Erfahrung durch die Evolution ist sie uns angeboren. Ihre elementare Form ist die Angst um unser Leben, und/oder um Verlust der eigenen Sicherheit. Letztere ist schon bei Babys zu be-

¹⁰ *Sutta-Nipāta* I, 8

¹¹ *Majjhima-Nikāya* 10

obachten, wie sie sich – z.B. beim ersten Eintauchen in die Badewanne – mit ihren kleinen Händchen am Finger der Mutter festklammern.

Kleine Kinder „spielen“ Angst. Sie erschrecken einander, schaudern, schreien, fürchten sich und lachen gleichzeitig. Sie lernen, dass Angst zum Leben gehört und wie man damit umgehen soll, bzw. dass man die überwinden kann. Junge Menschen haben meistens vor Scheitern oder Zurückweisungen Angst. Alte Menschen haben Angst davor, dass ihnen die Zeit nicht ausreicht, alle Pläne zu realisieren.

Die Überwindung der Angst muss je nach Gegebenheit erlernt werden. Doch Vorsicht! Überwindung darf nicht gewaltsame Unterdrückung bedeuten! Es gibt nämlich begründete Formen der Angst, die durchaus hilfreich werden könnten. Aus diesem Grund ist es richtig, die Angst in zwei Kategorien aufzuteilen: a) hinderliche, d.h. lähmende Angst und b) konstruktive, d.h. zu Vorsicht mahnende Angst. Erstere würde den Umgang mit dem Leben maßgeblich erschweren oder schier unmöglich machen, während die letztere sich als hilfreich erweisen könnte/würde, da sich der geistige und körperliche Schutzmechanismus je nach individueller Fähigkeit entwickeln ließe.

Es gibt imaginäre oder tatsächliche Angstsituationen, d.h. also: Ängste. Manche Menschen ängstigen sich wegen Ereignissen, die vielleicht – aber auch nur vielleicht! – in der Zukunft eintreten könnten: vor einem Ziegelstein, der ihnen auf den Kopf fallen könnte, Naturkatastrophen und antagonistisch motivierten verbalen Attacken etc., sogar vor „böartigen Geistern“. Diese phantasierten angsterregenden Ereignisse sollten unbedingt mit geeigneten Mitteln bekämpft werden. Im Falle der tatsächlichen, also durch gegebene Situationen ausgelösten Ängste sollte man geistesgegenwärtig handeln. Angst darf jedoch niemals mit Vorsicht verwechselt werden! Der Abstieg, z.B. von bröckeligen Felsen sollte nicht mit Angst, sondern mit Vorsicht erfolgen!

Wie geht man mit einer Angst um, die in der Vergänglichkeit erlebt wurde und evtl. einen tiefen Eindruck in der Erinnerung hintergelassen hat? Diese Angst sollte den Geist nicht mehr beschäftigen, denn sie existiert nicht mehr. Angst in der Gegenwart sollte wahrgenommen und ihrer Ursache sollte auf den Grund gegangen werden. Angst, die in der Zukunft entstehen könnte (nicht zu verwechseln mit einer in der Gegenwart vorhandenen Zukunftsangst, der man mit heilsamen Taten vorbeugen kann), besteht nur in der Vorstellung. Fazit: Sie hat keine Entstehungsberechtigung.

Die am weitesten verbreitete und gleichzeitig unvernünftigste Art aller Ängste ist die **Todesangst**. Nur die Törichten haben Angst vor dem Ableben. Sie argumentieren, dass ihre Angst gerade wegen dessen Unumgänglichkeit so groß ist. Sie versuchen sogar zwanghaft, die Zeit ihres geliebten Lebens trotz großer Leiden unter menschenunwürdigen Umständen ohne die geringste Aussicht auf Besserung zu verlängern. Die Vernünftigen halten es für töricht, Angst von dem Unveränderlichen zu haben!

Nun komme ich zu der Empfindung „Angst“ aus buddhistischer Sicht. Der Buddha hat gelehrt, dass alle zusammengesetzten Phänomene vergänglich sind: „*sabbe sankhāra anicca*“, bzw. „*sabbe dhamma anicca*“! Sollte ein Bekenner der Buddhalehre jedoch die Angst von dem Tod mit einem „Hurra“ der Erleichterung abtun, da er ja sowieso wieder geboren wird, hat er sich das Leben allzu leicht gemacht und die Lehre über Wiedererscheinen im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) nicht verstanden. Da die Menschen nicht allwissend sind, ist es ihnen schier unmöglich zu wissen, in welche Form des neuen Daseins sie die Kräfte der erwirkten Taten (*kamma* und *vipāka*) nach der Beendigung des gegebenen Lebens hineinschleudern werden. Und dies mit einer gnadenlosen Gerechtigkeit! Die *Kammās* in Gedanken, Worten und Werken! Auf diese zu achten ist dringend zu empfehlen: Man könn-

te/sollte höchstens vor den eigenen *Kammas* und deren Folgen Angst haben. Der Durchschnittsmensch kann sich höchstens an seine in diesem Leben erwirkten Taten erinnern und versuchen, die heilsamen (*kusala*) gegen die unheilsamen (*akusala*) aufzuwiegen; die unzählbaren früher erworbenen *Kammas* entziehen sich jedoch seiner Kenntnis! Um die Angst um den Ausgang des nächsten Daseins zu vermindern, sollte man von unheilsamen Taten Abstand nehmen. Schon die konsequente Einhaltung der fünf Lebensempfehlungen (*pancasīla*) kann Böses verhindern.

Die von dem Buddha verkündete Lehre der „Vier edlen Wahrheiten“ befasst sich mit dem Leiden (*dukkha*) aller Wesen, denen er selbst begegnet ist. Deshalb begab er sich auf die Suche nach einem Heilmittel gegen dieses Leiden. Er diagnostizierte als die Ursache des Leidens Begehren und Anhaften. So ist die Befreiung vom Leiden das vollständige Auslösen des Begehrens. Dazu verkündete er eine praktikable Möglichkeit: den für alle begehbaren Weg (*Ariya Atthangika Magga*), der ins *Nibbāna* führt und in dem keine Angst mehr entstehen kann.¹²

Im „*Bayabhevara Sutta*“¹³ erklärt der Buddha ausführlich, wie er seine frühere Furcht und Angst in der Einsamkeit des Waldlebens durch Erwirkung der innigen Geistesruhe und abgelöst von dem Verlangen nach den weltlichen Attraktionen besiegt hat. Durch Lauterkeit des Wesens, Begierdelosigkeit, Mitgefühl, Freisein von matter Müdigkeit, ein ruhiges Gemüt, Gewissheit, ohne Selbstlob und Nächstentadel, ein Leben ohne Zittern und Zagen, Bescheidenheit, Standhaftigkeit, klare Vernunft, Freisein von Unstetigkeit und Unzerstreutheit, Weisheit, in allen Körperhaltungen der Angst ins Auge sehend standhaft bleiben. All diese Eigenschaften haben dazu geführt, dass es ihm gelungen ist, aus dem Zustand der Angst (*bhaya*) in den Zustand der Abwesenheit der Angst (*abhaya*) zu gelangen. Seine Weisheit und geistige Stärke waren so unerschütterlich, dass sein Herausforderer *Māra* von Angst ergriffen wurde und verschwand, nachdem er die Worte des Buddha gehört hat.

Es ist nicht einfach, den „Edlen Achtfachen Weg“ allein anhand der Lektüre oder beim Zuhören zu verstehen, geschweige denn, auf ihm zu wandern. „Dieses *Dhamma* ist für die Vernünftigen“, sagte der Buddha. Jeder muss selbst entscheiden, ob er zu dieser Gruppe gehören möchte.

Nun möchte ich auch etwas sehr Persönliches über meine Angst vor dem Tod schreiben. Meinem besonnenen Vater ist es auf Anhieb gelungen, mir die unbegründete Angst im Leben zu nehmen, als ich im Alter von etwa vier Jahre Angst hatte, vom Bad durch den langen, kalten, dunklen Flur ins Zimmer zurückzukehren. Ich hatte das Gefühl, das etwas von hinten nach mir greift. So ließ ich das Licht im Bad an, die Tür auf und fand die Klinke der Wohnzimmertür schwach erhellt. Ein paar Mal ging es gut, dann umarmte mich Vati und sagte, dieses große Etwas wäre nur in meinem Köpfchen und bat mich zurückzugehen, das Licht – wie es sich gehört – auszumachen, mich umzudrehen und der „Gefahr“ zu stellen. Falls nichts passiere, wäre entweder nichts da, oder es hätte Angst von meiner Stärke. Klar, ich war stärker! Das „Etwas“ hatte Angst vor mir! Wie glücklich und befreit habe ich mich gefühlt! Etwa vierzig Jahre später fiel mir das o.g. „*Bhayabhevara Sutta*“ in die Hände und bestätigte die Worte meines Vaters: Man soll der Angst ins Auge sehen.

Nun ist meine Zeit bald um. *Māra* in seiner Form als Tod erschreckt mich nicht. Vorsicht ist jedoch geboten vor seiner Erscheinung als Verführer, der uns zu weltlichen Vergnügungen, Genüssen, Egoismus und zur Abkehr vom Edlen achtfachen Pfad anstiftet. Über Taten, die ich falsch gemacht, Aufgaben, die ich vernachlässigt, wertvolle Zeit, die ich nicht richtig genutzt haben sollte, mache ich mir nun keine Sorgen. Das wäre nur weitere Zeitverschwendung. Stattdessen versuche ich, nebst Erledigung meiner Pflichten, die Zahl und das Gewicht meiner *kusala Kamma* zu erhö-

¹² Siehe unter: „Magga“ in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

¹³ *Majjhima-Nikāya*. 4 „Angst und Grauen“

hen, je nach meinen Möglichkeiten Gutes zu tun und meinen Geist (die Gedanken selbst sind auch *kamma*!!!) unter Kontrolle zu halten. Eine ziemlich schwere Aufgabe! Ich sortiere meine Gedanken, um Ordnung im Kopf zu haben. Mit der Wohnung, mit den überall aufgetürmten Büchern gelingt das nicht so gut, da mir die Kräfte öfters versagen. Mich in Sicherheit zu wiegen, dass ich mein selbst gestecktes Ziel in diesem Leben erreiche, darf ich nicht. Ein bisschen Hoffnung um Vergrößerung meiner *Kamma*-Sammlung gibt mir die Tatsache, dass es mir in diesem Leben gelungen ist, mindestens zwei Menschen – von denen ich die Bestätigung erhalten habe – unerschütterlich auf den Weg des *Dhamma* geführt zu haben.

Nun muss ich bloß weiter üben, bis ich die Schwelle von einem Dasein ins andere überschreite.

Aranyka, Fr. Chandrasiri

Was macht die Angst mit uns – und was machen wir mit der Angst?

Ein Plädoyer für einen wohlwollenden Umgang mit einem unangenehmen Gefühl

Angst ist ein Phänomen, das unsere gesamte Existenz begleitet. Angst können wir schon im Mutterleib empfinden, und sie wird wohl auch rund um unser Sterben und unseren Tod an unserer Seite sein. Sehr zuverlässig. Sie ist das Gefühl, das uns warnt vor einer möglichen Bedrohung unserer gewohnten Existenz. Das Angstgefühl setzt unser Verteidigungssystem in Gang – und zwar ohne dass wir darüber rational nachdenken. Erschrocken orientieren wir uns über die Quelle einer möglichen Gefahr. Unsere Wahrnehmung wird eingeeengt auf die Anzeichen der Bedrohung. Das schöne Wetter, das leckere Essen, die freudige Musik – alles wird zur Nebensache. Vielleicht schauen wir uns noch Hilfe suchend um, während gleichzeitig unser gesamter Organismus auf Flucht oder Kampf vorbereitet wird. Wenn alles nicht hilft, erstarren wir und unterwerfen uns ggf. unter das Unvermeidliche. Alles Notfallmechanismen, die sich lange bewährt haben – schon bei den Säugetieren und in der frühen Menschheitsgeschichte, als wir noch viel eher drohten, Mahlzeit von Fressfeinden zu werden. Ohne Angst lebten wir wirklich gefährlich und wären in unserer gewohnten Existenz gefährdet. Sie dient schlicht und ergreifend unserem Überleben. Damit wir ggf. schnell reagieren können, nimmt die Angst deshalb auch in unserem Gehirn den „kurzen“ Weg über ein stammesgeschichtlich älteres Gehirnareal: die Amygdala und das limbische System. Es hat große Vorteile, sich zuerst in Sicherheit zu bringen und erst **danach** zu denken und das Erlebte bewusst zu bewerten und zu verarbeiten. So weit, so gut.

Denn den wenigsten Menschen gelingt es, die Angst so distanziert und „nüchtern“ in ihrer Funktionalität zu betrachten. Das innere Erleben ist für die meisten Menschen gar nicht kontrollierbar. Die Angst möchte uns unzweifelhaft erreichen und ernst genommen werden. Je mehr wir ausweichen und davonlaufen, desto stärker wird sie in der Regel – bis dahin, dass manche Menschen eine Angst vor dem so Unkontrollierbaren der Angst entwickeln. Wenn wir Angst haben, können wir nicht mehr ausgewogen denken und wahrnehmen. Und manche Befürchtung vor einer Situation entwickelt sich in unserer Vorstellung als schlimmer, als die reale Situation selbst dann tatsächlich ist. So beziehen sich Ängste meist auf etwas, das noch in der Zukunft liegt. Auf eine vordergründige Weise ist unser Überleben in Deutschland real nicht gefährdet – uns ging es noch nie so gut wie heute (was Wohlstand, Lebenserwartung etc. angeht), trotzdem spüren viele Menschen eine meist diffuse Angst vor der Zukunft, vor dem Fremden.

Als soziale Wesen, die sich orientieren und vernetzt erleben mit anderen Menschen, achten wir mehr oder weniger unbewusst auch auf die Stimmung, die uns von

anderen begegnet. Angst ist ansteckend. Auch das ist ursprünglich sinnvoll. Vielleicht hat jemand eine Gefahr bemerkt, die ich selbst noch nicht wahrgenommen habe? Im Zweifel: Sicherheit zuerst. Lieber einmal zu viel weggerannt, als einmal zu wenig, denn das könnte potenziell tödlich sein. Wir sind zutiefst geprägt von den Erfahrungen aus der Menschheitsgeschichte und Evolution.

Da wir Menschen gerade durch unsere Fähigkeit, Neues zu lernen und überhaupt zu lernen, so erfolgreich sind, lernen und entfalten wir im Laufe unseres Lebens auch unser Angstempfinden und unseren Umgang mit der Angst. Angstempfinden ist sowohl angeboren als auch sozial überformt. So kann es passieren, dass eine „fremde“ Angst bei uns landet, obwohl sie mit unserem konkreten Leben „realistisch“ betrachtet, gar nichts zu tun hat.

Es kommt häufiger vor als viele denken, dass wir besonders Ängste von unseren Vorfahren übernehmen. Diese wabern mehr oder weniger unbewusst durch unsere (Alb-)träume oder beeinflussen uns in unserer Haltung zum Leben. In Deutschland scheint dies ein relativ häufig vorkommendes Phänomen zu sein, so dass unsere angelsächsischen Nachbarn einen Begriff dafür geprägt haben: „German Angst“¹⁴. Ich denke, dass wir in Folge der Kriegserfahrungen aus dem vergangenen Jahrhundert eine belastende Mischung aus unverarbeitet gebliebenen Gefühlen von Angst, Trauer, Scham und Schuld mit uns herumschleppen, die manchmal erst jetzt, so viele Jahre später, in Sprache gefasst werden kann und damit dem Denken zugänglich und bearbeitbar wird. Denn ein „Zuviel“ an Angst macht stumm.

„Wenn einer keine Angst hat, dann hat er keine Phantasie.“ (Erich Kästner) In unseren Gruselvorgestellten können wir uns ganze Szenarien ausmalen, die passieren könnten, gespickt mit Versatzstücken, die wir oder andere (angeblich) schon mal erlebt haben. Die meisten Katastrophen finden nur in unseren Köpfen statt. Zum Glück – auf der einen Seite. Auf der anderen Seite ist es unserem Gehirn weitestgehend „egal“, ob wir etwas nur phantasieren oder tatsächlich erleben. Sicher ist sicher, und das heißt, erst mal „überleben“ und den Organismus vorbereiten auf die Herausforderung (die dem Angsterleben ja offensichtlich zu Grunde liegt). Für das rationale „Denken“ ist später noch Zeit. Aber nutzen wir dieses „später“, oder bleiben wir lieber verhaftet in unseren Ängsten?

Ich denke, nicht nur die Angst macht etwas mit uns. Wir machen auch etwas mit der Angst. Wir geben ihr nicht den Platz, den sie braucht, um sinnvoll zu sein. Ängste werden wir ja nicht los, indem wir sie ignorieren oder vor ihnen davon laufen. Sie wachsen dann manchmal ins Unermessliche und haben mit der realen Situation, in der wir leben, aber auch so gar nichts mehr zu tun. Hilfreich wäre eine aktive Auseinandersetzung und Information. Aber unser eigenes Kopfkino fesselt uns und die Angst. So benutzen wir unsere Ängste, um manche unserer Einstellungen lieber festzuhalten, statt in der aktuellen Situation des Hier und Jetzt zu überprüfen. Wir klammern uns an unsere Ängste, statt sie loszulassen im Sinne von „da sein“ zu lassen. Mit der Angst an der Hand können wir mutig sein. Ohne Angst sind wir in manchen Situationen bestenfalls naiv, manchmal sogar blind. Es braucht tatsächlich Mut, sich den eigenen Ängsten zu stellen, und dem, was sich dann dahinter noch so verbirgt.

Sich selbst als ohnmächtig und einer Situation hilflos ausgeliefert zu fühlen, löst bei mir große Angst aus. Das ist verbunden mit Erinnerungen an Situationen, in denen ich als Kind und Jugendliche extremer Gewalt ausgeliefert war. Ich weiß, was Todesangst ist. Deshalb probiere ich, möglichst viel Kontrolle zu behalten, um gar nicht erst in eine solche Situation zu kommen. Das kostet Kraft, setzt mich unter Dauer-Spannung, funktioniert im Alltag dennoch meist gut und hat als Strategie „gegen“ Angst seine grundsätzlichen Grenzen. Denn letztlich können wir nichts auf die-

¹⁴ Vgl. z.B. Sabine Bode: *Die deutsche Krankheit – German Angst*, Klett-Cotta, Stuttgart 2006

se Weise festzurren. Das widerspricht nach meinem Wahrnehmen dem Prinzip von Leben, das ständig im Fluss, in Bewegung und im Wandel ist. Wenn es mir gelingt, in eine vertrauensvolle Haltung zu finden, „ja“ zu sagen zu dem, was mir begegnet, bekommt die Angst wieder viel mehr ihren sinnvollen Platz als Warnerin vor akuter Gefahr. Vertrauen schafft Verbindung, Angst führt in unserem Kulturkreis häufig zu Rückzug. Viele Menschen sitzen allein da mit ihrer Angst und den entsprechenden Phantasien. Es ist eine zutiefst beglückende Erfahrung, wenn es gelingt – selbst mit der Angst im Gepäck oder an der Seite – freundlich und wohlwollend in einer sicheren Beziehung die eigenen Ängste und ihre Auslöser anzuschauen. Nicht, dass in jedem Fall die Schrecken verschwinden, aber es öffnet einen Weg der Gemeinsamkeit und des Mitgefühls, und damit ist schon viel gewonnen. Feinstofflich nehme ich gerade da unermessliche Veränderungen wahr: Das, was zuvor eher grau, dunkel, dumpf, fesselnd, blockiert und blockierend wahrzunehmen ist, so als ob Energie aufgesaugt wird und nahezu verschwindend klein werden könnte, kommt in Bewegung, in Austausch, wird lebendig hin und her fließende Energie in vielen Farbschattierungen und strahlt aus, weitet sich. So als könnten sich endlich selbst alle Zellen wieder öffnen, atmen, so da sein, wie es ihnen viel mehr entspricht: in Verbindung, Teil einer großen Fließbewegung des Lebendigen.

Ich glaube, dass wir es notwendig brauchen, uns darin zu üben, im Augenblick achtsam zu sein und uns weder durch erschreckende Erfahrungen aus der Vergangenheit noch durch unsere fortgesetzten Gruselfantasien, die sich auf die Zukunft richten, den Blick für die Gegenwart verzerren zu lassen. Unsere Vorstellungskraft können wir auch darauf richten, Glück und Wohlergehen für alle Wesen zu wünschen und in Mitgefühl miteinander verbunden zu sein. Die innere Haltung, die sich immer auch fein- und grobstofflich zeigt, breitet sich aus - davon bin ich überzeugt, und sie zieht auch entsprechende Strömungen an.

Und wenn wir uns gerade sicher fühlen und viele unserer Ressourcen zugänglich haben, ist es vielleicht auch entwicklungsfördernd (für uns selbst und andere), dem auf den Grund zu gehen, was genau in uns so große Angst auslöst. Wir können sozusagen, dieses „Später“ wirklich nutzen, um unsere Ängste zu reflektieren, aus ihnen zu lernen, uns weiter zu entwickeln. Ich denke, auch das kann letztlich eine Frucht der Angst sein, dass wir sie zum Anlass nehmen, tiefer zu schauen. So beschreibt Dürckheim drei Grundnöte des Menschen¹⁵: die Trostlosigkeit der Einsamkeit, die Verzweiflung an der Sinnlosigkeit und die Angst vor der Vergänglichkeit, der eigenen Vernichtung. Sich diesen Grundfragen des Lebens immer wieder neu zu stellen, kann uns zu der erstaunlichen Erfahrung führen, dass wir nirgends so intensiv das Wesen von Freude, Liebe, Sinn und Lebendigkeit erleben wie manchmal gerade aus den Grenzpunkten der Gefährdung des Lebens heraus. Und dass es uns manchmal geschenkt wird, auch darüber noch hinauszuwachsen in „etwas“, das jenseits von all' diesen Dualitäten liegt, durch die wir in der Regel überhaupt erst etwas begreifen können über uns und die Welt. Denn die Unterscheidung zwischen wahrnehmendem Subjekt und wahrgenommenem Objekt erscheint mir wirklich sehr eingeschränkt (nach meinem Wahrnehmen) und keineswegs alle Wirklichkeitsebenen umfassend. In Nahtoderfahrungen habe ich erlebt, wie ich mitten in extremer Angst in eine Angstfreiheit geführt wurde, die so „anders“ ist und noch darüber hinaus etwas ahnen lässt, was jenseits von Angst und Angstfreiheit zu sein scheint.

„Angst klopfte an – Vertrauen öffnete – keiner war draußen.“ (chinesisches Sprichwort)

Auch die Angst kann uns auf diesen Weg tieferer Erkenntnis führen, wenn sie uns aufrüttelt aus unseren alltäglichen Verhaftungen und wenn wir nur die rechte Haltung ihr gegenüber zu entwickeln suchen, was eine immer neue anstrengende Arbeit ist.

¹⁵ z.B. in: Karlfried Graf Dürckheim: *Vom doppelten Ursprung des Menschen*, Herder, Freiburg 1991

Angst

Angst heißt, etwas an der Zukunft auszusetzen haben.

Ajahn Brahm

1. Einleitendes: „Was macht die Angst mit uns?“

Die Angst als solche – die gibt es nicht. Und das schon deswegen, weil – vermutlich – jeder Mensch Angst unterschiedlich erlebt, entsprechend seinen lebensgeschichtlichen Formungen. Und dann auch, weil Angst kein „Ding“ ist, das unabhängig von uns existierte und dann auf uns wirkte.

... *macht* mit uns ... Nur sinnlich wahrgenommene oder vorgestellte Situationen lösen in uns etwas aus, z.B. Befürchtungen; die aber sind *unsere* eigenen Reaktionen: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern was wir darüber denken.“ (Epiktet) Und so stimmt es manchmal, dass ein Verändern unseres Denkens auch unser Fühlen verändert.

Folgt man der Psychotherapeutin und Thanatologin Elisabeth Kübler-Ross, dann sind nur zwei Arten von Angst wirklich angeboren, nämlich die Angst vor plötzlichem Lautem/Lärm, und die Angst vor dem Fallen. Alle anderen Ängste wären somit erlernt/erworben und durch wiederholtes Durchlaufen mehr oder weniger tief in uns konditioniert. Wohl in diesem Sinne spricht auch Dwight Goddard, den Begriff *vāsanā* aufgreifend, von Gewohnheitsenergie/Gewohnheitsbildungen.¹⁶

Dies bedeutet nun nicht, dass alle anderen – nicht angeborenen – Ängste sinnlos seien; im Gegenteil – die Unterscheidung von Ängsten in solche, die sinnvoll sind, weil sie uns realistisch vor wirklichen Gefahren warnen, von solchen, die nur als Realangst erscheinen, bei Lichte betrachtet aber unreal bzw. irrational sind, ist höchst bedeutsam für unseren Lebensalltag; letztere gilt es zu erkennen und zu „überkommen“.

Selbst wenn Angst als sog. Massen-Phänomen auftritt, ist es doch so, dass der jeweilige Einzelne noch zumindest gewisse Grade der inneren Freiheit hat, damit in Resonanz zu gehen; oder zu beeinflussen, wie weit er in Resonanz gehen will – oder eben auch nicht.

So kann sich also die Frage, *was die Angst mit uns macht*, sinnvollerweise nur darauf beziehen, was eine Angst, die wir in uns haben entstehen lassen, bei uns bewirkt. Zur Zeit der Encounter-Gruppen, etwa in den 1970er Jahren, war es sehr populär zu fragen: „Was macht das mit dir?“ Von seriöseren Psychotherapierichtungen wurde diese Formulierung bald hinterfragt und abgelehnt, weil sie eine Tendenz zur Einladung hat, sich als Spielball oder gar Opfer (scheinbar nur) äußerer Gegebenheiten zu erleben. Psychotherapie im wohlverstandenen Sinne stellt aber den Einzelnen in die Verantwortung, zumindest hier und heute seine Gewordenheit nicht mehr anderen und anderem anzulasten, sondern den eigenen, gegenwärtigen Umgang damit anzusehen. Und diese Sicht ist nun sehr vereinbar mit einer buddhistischen.

¹⁶ *vāsanā* (Sanskrit, Pāli) = habit formation; in: Dwight Goddard, *A Buddhist Bible*, Beacon Press, Boston 1994

So möchte ich die Themenformulierung dieses Heftes eher umformulieren in *Was machen wir mit der Angst?* Oder noch lieber, da es *die* Angst ja nicht gibt, in:

2. Was machen wir mit Angst?

In einer ersten Annäherung können wir sagen, dass es drei unterscheidbare Möglichkeiten im Umgang mit Angst gibt. Eine – weit verbreitete – besteht darin, sich in sie hineinzusteigern. Es resultiert eine Art „Resonanzverstärkung“ des Gefühls, was wiederum zu einigen Konsequenzen führen kann, z.B. der Ausbildung eines sog. Teufelskreises (*circulus vitiosus*); der Entwicklung einer Angst vor dem Wiederauftreten von Angst; einer Chronifizierung dieses Affektes – bis hin zu ausgeprägten Einschränkungen in der Nutzung von Freiheitsgraden in der eigenen Lebensgestaltung.

Oder jemand wählt, sie zu verdrängen.

Dass dies wirklich möglich ist, hat mir das Beispiel einer Frau in mittleren Jahren gezeigt, die als Jugendliche heftig unter Angstzuständen litt, bei deren Bewältigung ihr niemand wirklich helfen konnte; es gelang ihr im Alleingang, diese Ängste zu verdrängen – mit der Folge, dass sich einige Zeit später eine ausgeprägte Depressivität bei ihr einstellte. Sie hat mithin einen „Preis“ für ihre Angstabwehr bezahlt.

Das Verdrängen von Angst lässt sich vermutlich häufiger bei Männern finden, und hier kann es, als ein Aspekt in einem größeren Faktorenbündel, auch zu psychosomatischen Störungen und Erkrankungen führen. Schließlich kann man auch einen Weg der Mitte wählen – was psychotherapeutisch ebenso wie buddhistisch sinnvoll ist. Dazu gehört schon auch, das, was an Angst vorliegt, wirklich zu sehen, sich bewusst werden zu lassen. Um dann aber nicht in eine der beiden zuvor benannten Umgangsweisen zu tendieren, sondern mit der Angst etwas zu tun, was in einem wohlverstandenen Sinne sinnvoll und problemlösend ist.

Bevor ich auf einige Einzelaspekte für den Umgang mit Angst und Ängsten zu sprechen komme, möchte ich noch ein paar detailliertere Bemerkungen zu Angst-Formen und auch zu Angst-Ursachen machen; zunächst aus psychotherapeutischem und dann aus buddhistischem Blickwinkel.

3. In unserem heutigen Sprachgebrauch sind Benennungen wie Furcht und Phobie, Angst oder Panik durchaus geläufig. Ist es nun sinnvoll, diese Begriffe synonym zu verwenden? Ich plädiere eher dafür, sie differenziert zu verstehen, nach dem bekannten Motto „Wer gut unterscheidet, der heilt auch gut“.

Dann können wir unter *Furcht* eine frühe, noch wenig reife Reaktion auf *Gefahrensituationen* verstehen; bei gesteigerter Furcht spricht man von Phobien, bei denen „ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, im allgemeinen ungefährliche Situationen oder Objekte ... Angst hervorgerufen wird“¹⁷. Mark Twain: „Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“

Man kann unter Angst, *Angstanfall* oder *Angststörung* Erscheinungen fassen, deren Hauptsymptom „nicht auf bestimmte Umgebungssituationen begrenzt“ ist.¹⁸ Zu verstehen als Wiederaufleben einer früheren, noch wenig reifen Reaktion auf als bedrohlich Erlebtes.

Panik (oder *Panikanfälle* oder *Panikzustände*) sind „wiederkehrende, schwere Angstattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation oder besondere Umstän-

¹⁷ ICD-10: *Internationale Klassifikation psychischer Störungen*, Huber, Bern 2011

¹⁸ ICD-10: *Internationale Klassifikation psychischer Störungen*, Huber, Bern 2011

de beschränken und deshalb auch nicht vorhersehbar sind“.¹⁹ Panik ist die früheste, „unreifste“ Reaktion auf *Bedrohung*. Eine Faustregel besagt, dass man bezüglich der Ursachen von Panik-Erscheinungen „gern einmal in das 1. Lebensjahr schaut“.

4. Die nicht angeborenen Angstformen können nun sehr verschiedene Ursachen haben. Zur Veranschaulichung möchte ich einige wenige solcher Formen erwähnen.

Jedem wird sofort einleuchten, dass die einem Kind von den Eltern vermittelte Angst vor einer heißen Herdplatte sehr sinnvoll sein kann, auch wenn dieses Kind sich selbst noch nie daran verbrannt hat.

Andere Ängste können aus Selbst-Erlebtem resultieren; so etwa eine Angst vor Hunden, wenn ich es selbst erlebt habe, wehrlos von ihnen angegriffen worden zu sein. Eine solche Hunde-Phobie kann zumindest für bestimmte Zeiten oder Situationen im Sinne einer gesteigerten Vorsicht hilfreich sein – bis ich selbst vielleicht einen kompetenten, realistischen Umgang insbesondere mit mir fremden Hunden erlernt habe.

Nun gibt es aber beispielsweise auch Ängste, die nicht ursprünglich in mir selbst entstanden sind, sondern die ich von anderen z.B. als deren Phobien übernommen habe – zumeist von mir recht nahestehenden Personen während meines Heranwachsens. Dazu zählen u.a. Phobien wie solche vor Spinnen, Mäusen oder ähnliches – verständig betrachtet sind die Auslöser solcher Phobien eher harmlos, die damit verbundene Angst aber unpassend heftig und mithin unrealistisch.

Habe ich im Zuge meiner Biographie stark Ängstigendes erlebt, das ich seinerzeit nicht verarbeiten konnte und verdrängt habe, dann können Situationen, die in irgendeiner Hinsicht der oder den damaligen ähneln, diese unbewältigte Angst oder Ängste wieder aufleben lassen; typisch dafür ist, dass die heute erlebte Angst unverhältnismäßig intensiv ist, weil sich alte Angst in sie mit hinein gibt.

Wenn das, was ich früher an Angst erlebt habe und was mich z.B. traumatisiert hat, so krass gewesen ist, dass es nicht nur verdrängt sondern abgespalten wurde, dann führt dies nicht selten dazu, dass ich später die mit dieser Traumatisierung verbundenen Themen in meine Umgebung projiziere (z.B. Xenophobie – Angst vor (allem) Fremden). Eigene Projektionen zu erkennen²⁰ gilt als nicht gerade leicht, und eigene Projektionen zurückzunehmen gehört zum Schwierigsten – auch deswegen, weil dabei die „alte Angst“ in aller Heftigkeit wiedererlebt wird.

Dieses Phänomen der Projektion ist wohl genau das, was schon im frühen Buddhismus *papaṅca/prapaṅca* genannt wurde; und der Begriff Projektion ist einfach auch die wortwörtliche Entsprechung von *papaṅca/prapaṅca*.

5. Die buddhistische Tradition hat keine vergleichbar differenzierte Sicht auf das Thema Angst/Ängste. Da steht der Begriff *bhaya* für „Furcht, Schrecken, Gefahr“²¹ bzw. „Angst, Furcht; Not, Gefahr“²² oder „fear, fright, dread“.²³ Er kommt in den Schriften relativ selten vor – vielleicht weil Angst zur Zeit des Buddha kein so verbreitetes Gefühl war wie in unseren Tagen.

Und allgemein wird Angst zu den Gefühlen gerechnet, die als karmisch nicht heilsam (*akusala*) angesehen werden.

¹⁹ ICD-10: Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Verlag Hans Huber Bern, 2011

²⁰ Volksmund: „Was ich selber denk‘ und tu‘, das trau‘ ich meinem Nächsten zu.“

²¹ Nyānatiloka: *Pāli-Anthologie und Wörterbuch*, Oskar Schloß Verlag, Capelle aan den Yssel 1995

²² Mylius, Klaus: *Wörterbuch Sanskrit-Deutsch*, VEB Verlag Enzyklopädie Leipzig 1987

²³ M. Monier-Williams: *A Sanskrit-English Dictionary*, Motilal Banarsidass Publishers, Dehli 1995

Es kommen allerdings in den Schriften Berichte vor, die vom Erleben von Angst usw. und dem Umgang damit handeln:

So spricht der Buddha²⁴ von 4-facher Furcht, nämlich vor Selbstvorwürfen wegen schlechten Wandels, vor fremden Vorwürfen, vor Strafe und vor schlechter/leidvoller Wiedergeburt (negativem Karma). Und an anderer Stelle²⁵ erwähnt er zusätzlich: Furcht um den Lebensunterhalt, Furcht vor üblem Ruf, Menschenfurcht (wohl: Furcht vor all' dem, was Menschen tun, die die 5 *Sīlas* nicht einhalten) und Todesfurcht. Indem man selber davon ablässt zu töten, gewährt man unermesslich vielen Wesen die Gabe der *Furchtfreiheit*, der Freiheit von Feindschaft und Bedrängnis, und es wird einem selber *Furchtfreiheit* usw. zuteil.

Der Buddha erwähnt Angst auch als einen Gemütszustand, aus dem unheilsame Handlungen hervorgehen.²⁶

Er warnt ausdrücklich vor Selbstüberforderung, indem er den Mönch *Upāli* auf die Gefahr der psychotischen Dekompensation hinweist angesichts der Ängste, die den ungenügend Gesammelten in der Waldeseinsamkeit (das heißt, in den Tiefen des Unterbewusstseins) überfallen können („untergehen oder abgetrieben werden“).²⁷ Er weiß sehr wohl, wovon er spricht, da er sich selbst mittels „einsamem Aufenthalt in Wald und Wildnis“ sowie „in einer der verrufenen Nächte bei Neumond oder Halbmond an unheimlichen Grabsteinen in einem Park oder in einem Walde ... Angst und Grauen“ ausgesetzt und sie überwunden hat, „als ich noch nicht zum Erwachen gelangt und noch ein *Bodhisattva* war“.²⁸ (M 4)

Im *Mahāyāna* findet Angst beispielsweise Erwähnung in der Beschreibung der ersten Stufe der Bodhisattvaschaft, genannt *pramuditā-bhūmikā*, von der beschrieben wird, dass hier der werdende Bodhisattva frei von fünf Ängsten („terrors“) ist, nämlich um den Lebensunterhalt, vor Vorwürfen, vor dem Tod, üblem Schicksal (vgl. oben) und dass er furchtlos in einer Versammlung sprechen kann.²⁹

6. Nun – was also kann ein Einzelner tun im Erleben von Angst oder Ängsten?

Einigen Vorgehensweisen ist gemeinsam, dass sie helfen können, etwas „durch Akzeptanz aufzulösen“. So im Beispiel eines Mannes, der gegen Ende einer für seinen Umgang mit einer Angststörung erfolgreichen Psychotherapie einen „Rückfall“ erlitt, und zwar tagsüber, während seiner Arbeit. Da sagte er zu seiner Angst, dass es jetzt ganz schlecht passe, dass sie kommt; er werde sich aber am Abend mit ihr ehrlich befassen; er werde sie dann „ausfühlen(!)“. Die Angst ließ nach, und am selben Abend arrangierte er es so, dass er für eine Weile nicht gestört wurde, und dann wandte er sich an die Angst mit: „So, jetzt kannst du kommen. Jetzt nehme ich mir Zeit für dich. Was möchtest du?“ Prompt bekam er von der Angst die Antwort, dass er in den letzten Wochen zu sorglos und unbedacht geworden war mit dem, was er in seiner Therapie für den Angst-Umgang gelernt hatte, und dass seine Angst noch einmal auftauchte, um ihn darauf hinzuweisen. Mit Erfolg.

²⁴ *Anguttara-Nikāya* IV, 121

²⁵ *Anguttara-Nikāya* IX, 5

²⁶ *Dīgha-Nikāya* 31

²⁷ *Anguttara-Nikāya* X, 99

²⁸ Zitiert nach Andreas Kahlo: „Die zwei Gesichter der Angst“, Lotusblätter 4/95, DBU, München:19-23; hier wird eine psychologische Interpretation der sechs Daseinsbereiche in Verbindung mit *Siddharthas* spiritueller Entwicklung gegeben

²⁹ P.L. Vaidya: *Daśabhūmikāsūtra*, Buddhist Sanskrit Texts No. 7, The Mithila Institute Darbhanga 1967:

Ähnlich ist ein Vorgehen, das Ajahn Brahm *Die Angst beschreiben* genannt und in eine ansprechende Erzählung gekleidet hat.³⁰

Vimalo Kulbarz hat einen Ansatz erprobt und beschrieben, den er „Sich-leer-machen“ genannt hat (und der dem psychotherapeutischen Ansatz des *Focusing* nahe steht), und der das Meditieren mit einbezieht: In der Meditation innerlich einen freien Raum schaffen, frei von vorgefassten Erwartungen, Erinnerungen oder Vorstellungen; in diesen freien Raum hinein das „Problem“, bspw. eine Angst, stellen – und sich innerlich öffnen für was auch immer sich dann zeigen mag; oft ereignet sich etwas unerwartet Kreatives für den Umgang mit dem gewählten Focus.³¹

Nun ist natürlich das Meditieren kein „Allheilmittel“. Und viele Menschen haben erlebt, dass gerade dann, wenn sie ein meditierendes Vorgehen besonders gut brauchen könnten – dass es dann angesichts einer stärkeren Angst gerade nicht gelingt, z.B. weil das Meditieren noch nicht ausreichend eingeübt ist. Das schmälert aber nicht den neurowissenschaftlich erbrachten Nachweis, dass bei geübten Meditierenden eben dieses Meditieren u.a. die Heftigkeit von erlernten Affekten wie Panik und Angst, die ihren Sitz im Mandelkern haben, „entschärft“.

Im Einzelfall kann es natürlich sehr sinnvoll sein, für das Erlernen eines gesunden Umgangs mit Angst usw. auch fachlich-professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

7. Ausklang. Mit einem großen Teil der sogenannten Alltagsängste werden die meisten Menschen lernen, im Laufe ihres Lebens selbst klar zu kommen. In schwierigeren Fällen kann es sinnvoll und hilfreich sein, etwas von dem, was (6.) angetippt wurde, anzuwenden und umzusetzen, wirklich auszuprobieren und nicht so rasch aufzugeben. Dabei kann auch inspirierend und unterstützend wirken, sich mit der einen oder anderen Lektüre zu beschäftigen, die sich mit dieser Thematik befasst. Wer Freude an Narrativem hat, wird wohl in den Erzählungen von Ajahn Brahm³² sehr brauchbare Impulse aufnehmen können; oder bei Tsültrim Allione,³³ die einen vergleichbaren Ansatz sehr viel umfangreicher darstellt. Wen eine eher philosophische Besinnung mehr anspricht, der findet vielleicht bei Wilhelm Schmid³⁴ Orientierungshilfe und Impulse zur eigenen Weiterentwicklung.

Bodhivajra

Über Todesangst, Lebensangst und Sorgsucht

Vor meiner Ordination 1972 im Buddhistischen Haus Frohnau arbeitete ich im Hospiz der Karl-Bonhoeffer-Nervenlinik als Pflegehelfer. Zu den tiefgreifendsten Erfahrungen gehörte die Begleitung sterbender Patientinnen. In einer meiner Nachtwachen starb eine feine alte Dame, die schon lange zuvor ganz still wie schlafend dagelegen war, es war ein friedvoller, sanfter Übergang. Mit dabei war eine junge koreanische Krankenschwester, die Angst davor gehabt hatte, dass die Patientin in unserer Nachtwache sterben würde, aber dann saßen wir ganz andächtig dabei; es war eine wunderschöne Erfahrung. Kaum zu ertragen war dagegen der Todeskampf einer

³⁰ Ajahn Brahm: *Der Elefant, der das Glück vergaß*, Lotos Verlag, München 2014

³¹ Vimalo Kulbarz: *Wege zur inneren Freiheit – Über innere Entwicklung und Verwandlung*, Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2013

³² Ajahn Brahm: *Die Kuh, die weinte*, Lotos Verlag, München 2006 – die Kapitel unter „Angst und Schmerz“

³³ Tsültrim Allione: *Den Dämonen Nahrung geben*, Goldmann Arkana, München 2009 – z.B. Kap. 10, Angstdämonen

³⁴ Wilhelm Schmid: *Mit sich selbst befreundet sein*, Suhrkamp, Frankfurt 2015 – z.B. Abschnitte unter „Von Ängsten und von Künsten.“

Frau, der sich über mehrere Tage hinzog. In keiner Weise ansprechbar, schrie und tobte die Frau, zerriss ihre Wäsche, schmierte Kot an die Wand, es war grauenhaft. Ich dachte damals: wie schrecklich, so will ich auf keinen Fall sterben!

Dann aber hatte ich einen Traum. Ein Junge war beim Baden im Wasser verschwunden und nicht mehr aufgetaucht; ich versuchte ihn zu retten. Ich tauchte tief, noch tiefer, konnte ihn aber nicht finden. Jetzt musste ich eigentlich nach oben zum Luftholen, aber da sah ich einen Schatten schräg unter mir. In zwei, drei kräftigen Zügen war ich dort. Tatsächlich, es war der Junge, leblos! Ich drehte ihn mit den Rücken zu mir, packte ihn an den Oberarmen und ruderte nach oben. Aber jetzt, mit dem Jungen im Griff und nur mit den Beinen rudern kam ich kaum vorwärts! Ich kam und kam nicht nach oben! Die Luftnot wurde immer unerträglicher. Panik bemächtigte sich meiner. Verzweifelt ruderte, strampelte ich mit den Beinen – es war nicht zu schaffen. Plötzlich wurde mir klar: *d a s w a r s!* Im selben Augenblick fiel alle Angst von mir ab. Der Krampf löste sich. Ganz ruhig drehte ich den Jungen zu mir, lächelte ihn an und sagte zu ihm im Geiste: „Brüderchen, es hat nicht geklappt, aber alles ist gut!“ Gleich darauf wachte ich auf und sprang aus dem Bett in inniger Freude, ohne eigentlich zu wissen, warum ich so glücklich war.

Bei mir dauert es oft geraume Zeit, bis eindruckstarke Erfahrungen, Träume, Alltagsbegegnungen und meditative Einsichten ihren vollen Wert offenbaren, bis ich sie für meine Alltagspraxis nutzen kann. Zunächst kam mir der tröstliche Gedanke: Auch diese rebellische Frau im Hospiz war in ihrem Todeskampf gewiss zuletzt an den Punkt gekommen, wo sie einsehen musste: weiteres Widerstreben ist sinnlos. Wonach sie dann, da bin ich durchaus zuversichtlich, ihren Eigenwillen aufgab und in der Hingabe Erlösung und Frieden fand. Für uns, die Pflegekräfte, war freilich nur ihr schrecklicher Todeskampf sichtbar gewesen und im Gedächtnis geblieben. Mein Traumerlebnis wies ein entscheidendes Stück darüber hinaus. Späterhin habe ich Menschen, deren Angehörige oder Freunde vor dem Sterben schwer zu leiden hatten, meinen Traum erzählt und sie damit ein wenig entlasten können.

In mir arbeitete es aber noch weiter. Als Mönch wurde ich in *Vipassanā*-Meditation unterwiesen. Eine Erkenntnis, die mich tief beeindruckte, war diese: es gibt einen beachtlichen Unterschied im Wirklichkeitsgehalt zwischen der unmittelbar erlebbaren Welt und der Welt unserer Gedanken. Die erste, die leiblich-sinnliche Wirklichkeit, ist stets gegenwärtig und ständig im Fluss wie der Atem. Die Welt der Begriffe und Gedanken gaukelt Dauerhaftigkeit vor. Gedanken ähneln Wolkengebilden, die vergleichsweise träge über den Himmel der Wirklichkeit ziehen. Zeitweilig gibt es da entzückende Schäfchen, zeitweilig finster sich auftürmendes Gewölke, dann wieder hohe zarte Schleier, manchmal ist für lange Zeit der Himmel komplett zugezogen, dann löst sich wieder alles auf und der wolkenlose offene Himmel strahlt in wunderschönem Blau. Gedanken haben einen mächtigen Einfluss auf unser Gemüt. Manchmal, wenn blitzartig ein neuer Gedanke einfällt, ändert sich schlagartig die ganze Stimmung. Es ist hoch spannend, den Zusammenhang von Gedankeninhalten und Gefühlen zu erforschen. Bei meinen Experimenten rief ich mir heitere, traurige, erhebende wie niederschmetternde Erlebnisse in Erinnerung, so auch das damalige Erlebnis mit der Frau im Hospiz. Plötzlich trat es mir mit heller Klarheit vor Augen: all die Schmerzen, Todesängste und Todeskämpfe – nicht nur dieser Frau, sondern aller gestorbenen Wesen! – die sind längst durchlitten und vorbei! *Vorbei* – als Wort hört es sich vielleicht trivial an, doch als grundtiefe Einsicht hat es mich sogleich ergriffen und begeistert, hat mein Denken und Fühlen, mein ganzes alltägliches Leben auf eine neue Bahn gehoben. Ich bin immer noch dran am Entdecken. Bisheriges Ergebnis: jegliche Angst vor der Angst ist verschwunden.

Der Mensch, dessen Leiden wir miterlebten und das uns nachträglich noch niederdrückt, ist längst über seine Krise hinaus. Wäre es nicht angebracht, nun mit Liebe und Dankbarkeit an ihn zu denken und ihm das Beste zu wünschen? Welchen Sinn macht es, schreckliche Erfahrungen im Geiste festzuhalten? Alles, was wir häu-

fig bedenken, schlägt Wurzeln in der Tiefe. Unser Festhalten an schlimmen Erfahrungen kann unversehens austreiben und sich auswachsen in der Angst, ähnlich Schlimmes könnte auch uns passieren. Lass uns diese Befürchtung mal ausdenken! Ich sage: es muss nicht, kann aber durchaus sein, dass ich selber einmal unter schrecklichen Umständen sterben werde, mit heftigen Schmerzen, geistig verwirrt, voller Angst. Kann sein, dass ich wieder mal der Panik anheim falle. Schlimm, schlimm! Aber so viel ist sicher: einmal wird es vorbei sein, so wie jetzt alles bislang Durchlittene definitiv vorbei ist. Gut, einiges davon mag noch als Erinnerung nachhallen. Aber Erinnerung wird nie den prallen Wirklichkeitsgehalt des sinnlichen Lebens haben. Nach Vorstellung der alten Inder haben wir bereits unfassbare Massen von Leid durchgemacht, haben ganze Meere von Blut und Tränen vergossen. Haben die alten Inder aus dieser Erfahrungsmasse etwas lernen können? – „Zunehmende Vergesslichkeit“ habe ich mal auf einen Stein gemalt, als wir in einer Gruppe unser gerade aktuelles Problem begreiflich machen sollten. Vielleicht ist Vergesslichkeit gar nicht so übel. Ein *Bodhisatta* hat unendlich viel zu lernen, ein einziges Leben reicht dazu niemals aus. So vertraue ich durchaus auf den Kreislauf der Wiedergeburten, aber etwelche Vorleben existieren in meiner Erinnerung nicht. Fossile Erinnerungen sind mir auch leicht entbehrlich, denn die frohe Botschaft der Allvergänglichkeit erweist ja ihre Gültigkeit in jedem Augenblick neu: alles ist im Fluss, nichts hat Bestand. Selbstverständlich auch nicht das Leiden. Wie sich bislang alles Leiden aufgelöst hat, so wird sich auch künftig alles Leiden auflösen.

Vergänglichkeit, *Anicca*, ist ein charakteristisches Merkmal des Lebens, ebenso *Dukkha*, Unzulänglichkeit, Enttäuschung, Leiden. Beides hängt eng zusammen. Der Klarblick macht es sonnenklar: alles, was sich in Auflösung befindet, ist unbefriedigend und substanzlos. Auch das zeitweilig Angenehme ist *Dukkha*! Insofern findet ein ständiger Reinigungs- und Erneuerungsprozess statt. So ist das Leben! Manche Menschen sehen darin ein Verhängnis. Weil alles vergänglich ist, leiden sie am Dasein. Offenbar haben diese Menschen bislang kaum wirkliches Leid erlebt, stattdessen viel angenehme Erfahrung genossen, der sie nun nachtrauern. Manchen scheint der Umstand, dass nichts ewig bleibt, so unerträglich, dass sie sich endgültig aus dem Staub machen wollen – raus aus dem Leben überhaupt! Das Problem dieser Leute ist, dass sie erlebtes und phantasiertes Leid miteinander vermengen, dass sie es gedanklich geradezu kultivieren. Bei den alten Indern hatte sich über traumatische Erinnerungen an frühere Leben eine regelrechte Daseinsparanoia entwickelt: „Versunken sind wir in Geburt, in Altern und Sterben, in Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, in Leiden versunken, von Leiden überwältigt. Wo mag nur ein Ende dieser ganzen Leidensfülle zu finden sein?“³⁵ – Menschskinder, möchte man diesen zurufen, besinnt euch! Versunken seid ihr im Horrorspuk eurer Gedanken! Hört auf zu phantasieren, richtet die Aufmerksamkeit doch auf das leibhaftige, sinnliche Leben dieses Augenblicks! Lernt, mit dem wirklichen, mit alltäglichem Leid umzugehen! Aber natürlich lässt sich eine kollektive, womöglich über Jahrhunderte hinweg tradierte Angststörung nicht mit gutgemeinten Appellen auflösen, so etwas bedarf einer einfühlsamen, sorgfältig angepassten, gründlichen Therapie.

Ohne gelegentliches Scheitern, ohne Enttäuschung und Versagen, ohne Krisen, Beklemmungen und Ängste, will sagen ohne *Dukkha* ist mir Entwicklung gar nicht vorstellbar. Schon das Zähnekriegen ist schmerzhaft! Versuch mal dir vorzustellen, was eine Raupe durchmacht, bevor sie zum Schmetterling wird! Schmerzhaftes Durchbrüche und Einschmelzungen sind auch für das geistige Wachstum unvermeidlich. Meine wertvollsten Einsichten kündigten sich durch Angst an. Angst hat zweifellos den Vorteil, dass sie hellwach macht und Kräfte mobilisiert. Wenn es gelingt, diesen Energieschub heilsam zu nutzen, kann er zum Segen werden. Vor seiner Erleuchtung hatte der *Bodhisatta* bewusst mit der Angst experimentiert, um sie genau kennenzulernen und den besten Umgang mit ihr einzuüben. Als Trainingsplatz hierfür wählte er gruselige, grauenerregende Orte, etwa ein Leichenfeld. Wenn die Angst an ihn herantrat, verharrte er in eben der Körperhaltung, in der er sich gerade be-

³⁵ *Samyutta-Nikāya* XXII, 82

fand. So machte er sich vertraut mit der damit verbundenen Energie, ließ sie fließen, verkörperte sie in der jeweiligen Haltung und überwand so die Angst.³⁶ Der Trainingsplatz muss kein Leichenfeld, der untersuchte Zustand nicht Angst sein. Im Achtsamkeitstraining an der Technischen Universität Berlin üben wir genau das Gleiche; wir sitzen mit dem je gegenwärtigen Zustand, was immer es sei, und verbinden es mit dem Körpergewahrsein. So werden wir mit unserer Innenwelt, besonders mit unbequemen Gefühlen vertraut.

Kurz vor dem Erwachen hatte der *Bodhisatta* massive sexuelle und aggressive Visionen. Er wehrte diese nicht ab, er blieb sitzen und ließ den Spuk sich auflösen. Auch der Rückblicksfilm über zahllose frühere Leben konnte ihn nicht erschrecken. Technisch gesehen recycelte der *Bodhisatta* die in den Bildern gebundene Aufmerksamkeit zu ungestalteter Energie, zu Wachheit. Denn so wie die vielartigen Wolken am Himmel alle aus demselben Stoff, aus Wasserdampf bestehen, so bestehen alle geistigen Gebilde letztlich aus – Aufmerksamkeit! Mit gesammelter Energie kam der *Bodhisatta* schließlich zum vollkommenen Erwachen. Auch bei den *Sāvakas*, den Buddhajüngern, soll es kurz vor dem Stromeintritt einen Einblick in die Schrecken des Daseins (*bhaya-ñāna*) geben. Soweit der Buddhajünger durchschaut, dass es sich hier um leere Bilder handelt, um Vorstellungen und Verklemmungen, um Gewölk ohne Substanz, verlieren diese Erscheinungen an Bindekraft. Bei klarem Durchblick kann es dann zum plötzlichen Loslassen kommen, zum Influsskommen, zum Eintauchen in die Wirklichkeit.

Ich selber habe mich auf verschiedene Weise immer wieder bewusst in Situationen begeben, die üblicherweise Angst machen, da könnte ich ein dickes Buch drüber schreiben. Wenn ich „ich“ sage, bediene ich mich der geläufigen Redeweise, derer sich auch der Buddha bedient hat, wenn er sagte: in einem früheren Leben hatte ich diesen oder jenen Namen. Wirklich erfahrbar von dieser Daseinskette ist immer nur dieses eine leiblich-sinnliche Wesen, das „ich“ sagt, Erinnerungen hat und sich einbilden kann, schon immer dasselbe Ich gewesen zu sein - letzteres ist nichts weiter als ein leerer Glaube. Man sollte meinen, die Flüchtigkeit und Leerheit der Ich-Vorstellung (*attavāda*) liege offen zutage, ist doch keine Erfahrung unmittelbarer als diese. Aber die Meinung vom dauerhaften Ich ist eine der faszinierendsten und hartnäckigsten. Auf ihr beruht auch das Erlösungsbedürfnis. Das gibt es bei mir nicht, aber dem *Bodhisatta*-Trip liegt natürlich auch eine fragwürdige Dauervorstellung zugrunde. Hierzu hat der Buddha einen bedeutsamen Ausspruch getan: „Zum Aufgeben und Überwinden jener Abhängigkeit von Ansichten, die sich auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen, wurden von mir die vier Grundlagen der Achtsamkeit aufgezeigt und verkündet“.³⁷ Tatsächlich macht die achtsame Betrachtung der Geistobjekte jede Dauer-Illusion zunichte. Gleichwohl hat mich das bislang nicht von meinem *Bodhisattaweg* abbringen können. Dieser Weg entspricht meinem Herzenswunsch, und Wünsche sind seit jeher mein verlässlichster Kompass. Meinem Herzen vertraue ich mehr als allen Einsichten. Die Frage ist doch immer: wie bewährt sich das Erkannte im normalen Alltag? Manches, was eingesehen wurde, gärt im Hinterkopf und hat noch keine brauchbare Anwendung gefunden. Als *Bodhisatta* kann ich mir Zeit lassen: mein Herz weiß immer, was gerade dran ist.

Der Buddha war ein meisterhafter Therapeut. Die massiven Ängste seiner Zeitgenossen wehrte er nicht einfach als Unsinn ab, sondern ging zunächst ganz ernsthaft darauf ein. Er ermutigte die Menschen zu einem Heilprogramm, das vom Patienten selber durchgeführt werden musste, wobei ihm der Buddha alle erforderliche Hilfestellung zukommen ließ. Das Heilprogramm heißt *Dāna-sīla-bhavanā*. Es ist die gründlichste Therapie gegen die generalisierte Angststörung, die ich kenne. Mit *Dāna*, Freigebigkeit, fängt das Programm an. Wenn du Notleidenden etwas spendest, bekommst du Kontakt zu wirklichem Leid, das nicht maßlos ist, und wogegen

³⁶ *Majjhima-Nikāya* 4

³⁷ *Dīgha-Nikāya* 24

du etwas Sinnvolles tun kannst. Regelmäßige Fürsorge für wirklich Bedürftige, sagen wir für Flüchtlinge, ist eine wunderbare Heilübung gegen das Selbstmitleid. Weiter: wenn du die fünf *Sīla* beachtest und einübst, also vom Töten, Stehlen und Ehebrechen, vom Lügen und Berauschen Abstand nimmst und dich immer mehr davon entfremdest, gibst du zahllosen Wesen Sicherheit vor Ausbeutung, Angst und Unterdrückung. Dadurch, sagt der Buddha, gewinnst du selber unvergleichliche Sicherheit vor Ausbeutung, Angst und Unterdrückung.³⁸ Das kann ich aus eigener langjähriger Erfahrung voll bestätigen. Die Auflösung unterschwelliger Angst samt der damit verbundenen Erlösungsphantasien kommt schließlich durch *Bhavanā* zustande, durch Geistessammlung und Entfaltung des Hellblicks. Wer den Bewusstwerdeprozesses durchschaut hat, bedarf keiner individuellen Erlösung mehr. Die Last des Persönlichkeitswahns ist abgeworfen. D a s w a r' s !

Während meines Mönchslebens in Sri Lanka stand ich zeitweilig in Briefwechsel mit meiner Mutter. Sie machte sich schreckliche Sorgen, dass ich beim Almosensammeln infizierte Nahrung aufnehmen könnte, von Insekten und Schlangen gebissen werden könnte, usw. Ich schrieb ihr: Du meinst, aus reiner Liebe dich um mich zu sorgen. Deine Absicht ist gut, die Methode aber denkbar schlecht. Woran man viel denkt, sagt der Buddha, dahin neigt sich der Geist. Wenn du dir also gewohnheitsmäßig schwarze Gedanken machst, betreibst du unbewusst – schwarze Magie! Wenn du mich hier in Sri Lanka erleben könntest, würdest du dich nicht sorgen, du würdest dich mitfreuen! Mir geht es bestens! Freilich gibt es auch im Mönchsleben Mitternächte, Gewitterstürme und regentrübe Tage, aber die möchte ich gar nicht missen, genau die brauch ich, um meine besten Kräfte zu trainieren. Dann hab ich ihr Buddhas Güte-Übung erklärt. Und die hat bei meiner Mutter mächtig eingeschlagen! Sie hat ihre Sorgsucht tatsächlich überwunden, hat in Gedanken sich selbst, mich und alle Welt mit Güte und guten Wünschen durchstrahlt. Dann ist sie zum Buddhistischen Haus Frohnau gefahren und hat in dankbarer Freude dem Buddha ein Blumenopfer dargebracht.

Shanti R. Strauch

³⁸ *Anguttara-Nikāya* VIII, 38

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

- Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
 Di. 19:00 – 22:00 Uhr: Achtsamkeit mit Musik
 Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)
 Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
 Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
 So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:00 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: Die Reden des Buddha, übersetzt und eingeleitet von Hermann Oldenberg, Anaconda, Köln 2015

In dieser Saison wollen wir uns mit den Reden des *Theravāda*-Kanons beschäftigen, wie sie von Hermann Oldenberg übersetzt sind. Wir wollen vor allem immer wieder schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zum eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 18.4., 2.5., 16.5., 30.5., 13.6. und 27.6.

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz