

## Angst und Furcht

Über die symptomatischen Gebärden des spirituellen Defizits unserer Zeit und über die Kraft zu ihrer Umkehr

(«Das Goetheanum» Nr. 03 / 19.01.2003)

Es gibt und gab nie eine Lebenssicherheit, Abgeschirmtheit oder Geborgenheit von außen - das war schon seit Jahrtausenden so in der ganzen Welt; in der westlichen Kultur hat der 11. September 2001 diese Tatsache verschärft vor die Augen geführt. Das menschliche Leben war immer gefährdet seit Kain, und der Mensch trägt die Unsicherheit konstitutionell in sich. Das zeigt sich bis in seine Biologie, die durch seelisch-geistige Einwirkungen enorm beeinflussbar ist; symbolisch erscheint das auch in der Tatsache, daß seine Art, sich auf zwei Beinen zu bewegen, ein andauerndes labiles Gleichgewicht bedeutet. Leben ist gefährlich, ein Risiko, der Tod ist Sicherheit - meinte R.D. Laing, der große englische Psychiater.

### *Angst - Der Verlust durch Selbstempfindung*

Angst und Furcht erscheinen normalerweise im frühen Kindesalter um den Zeitpunkt, an dem das Kleinkind beginnt, in erster Person zu sprechen, mit «ich» sich in seiner Leiblichkeit bezeichnend. Da beginnt die Trennung des Bewußtseins von der geistigen Welt, von der Bewußtheit der Menschen in der Umgebung und von der Quelle der eigenen Fähigkeiten. Das Kind fühlt sich in die Einsamkeit gestellt, und das erzeugt Angst. Fast zugleich mit der Bildung der trennenden Empfindungshülle, die das nichterkennende Spüren der eigenen Leiblichkeit ermöglicht, beginnt sich die Egoität zu regen. Die Kinder finden dann Ursachen für die auftretende Angst in der Außenwelt, und so verfahren später auch die Erwachsenen: zu der rein innerlich aufkommenden Angst ist immer eine «reale» Ursache draußen zu finden. Die Angst und der Wunsch nach Sicherheit begleiten uns meistens durch das ganze Leben.

Auch jede seelische Erkrankung fängt mit besonders großen Ängsten an, und diese bleiben auch als Symptome durch die ganze Krankheit. Einst - man könnte es das Kindheitsalter der Menschheit nennen - war der Glaube dem Menschen gegeben: die unmittelbare und unvermittelte bewußte Verbindung mit der geistigen Welt - anders ausgedrückt: mit der Quelle der spezifisch menschlichen Fähigkeiten. Das Wort für «Glaube» heißt im altgriechischen Neuen Testament «pistis», verwandt mit dem lateinischen «fides» und dem deutschen «fest», mit dem englischen «faith»: es bedeutete die unerschütterliche Evidenz der religiös-göttlichen Wahrheiten, wie wir das Evidenzgefühl heute im Hinblick auf logische und mathematische Wahrheiten haben. Logik ist weder ableitbar noch beweisbar - dies würde eigentlich genügen zur Einsicht, daß wir Logoswesen sind. Ist die Verbindung mit dem Himmel der Seele verlorengegangen, hört die Evidenzkraft des Glaubens auf, und wir erleben nicht direkt unsere Fähigkeiten, nur ihre Ergebnisse oder Produkte. So ist es auch mit unserer zentralen Fähigkeit, mit der Aufmerksamkeit - wir erfahren nur ihre Objekte. Der schmerzhafteste Zustand der Unsicherheit oder Angst gebiert verschiedene Kompensationsgebärden, menschheitlich und individuell. Menschheitlich gesehen: Macht, Waffen, Regulierung bis in die kleinste Ecke des Lebens, Versicherungsanstalten, die hintereinander mehrmals (rück)versichert sind - und dennoch unsicher sind. Individuell erleben wir Intoleranz, Dogmatismus, Haften an dem einmal Gelernten, Rechthaberei, Scheu vor allem, was (für den Betreffenden) neu ist, und so weiter. Der Katalog ist unendlich - alles Ersatzgebärden zur fehlenden Sicherheit, Vorhänge, hinter denen die Urangeht wuchert. Es sind Manöver des Alltags-Egos, des «Mich», um den Menschen von dem inneren Weg abzuhalten. Man kann diese Gebärden und die Angst dahinter gut verstehen - und so sie auch verzeihen.

## *Liebe - Die Erweckung des Geistwesens*

Wo der überkommene Glaube ausgetrocknet ist, hat der Mensch heute die Möglichkeit, die Sicherheit und Festigkeit des Selbstbewußtseins durch Aufmerksamkeitsschulung zu erreichen. Jegliches Konzentrieren unserer zentralen Fähigkeit, unserer Aufmerksamkeit, führt zur Erfahrung ihres formfreien, leeren Wesens, wie es durch Steiner in seinen Büchern und zahllosen Vorträgen beschrieben worden ist (siehe insbesondere GA 42, Kapitel <Allgemeine Anforderungen>). Kann die Aufmerksamkeit ohne Objekt bestehen, folgen zwei weitere Möglichkeiten.

Erstens: Die freie (formfreie) Aufmerksamkeit erfährt sich selbst - ewiges Ziel jeglicher spirituellen Tradition. Die Bezeichnungen dieser Erfahrung sind unterschiedlich: Ich-bin-Erfahrung, Söhne des Lichtes (Joh. 12, 36), das Sehen der Buddha-Natur, <Erkenne dich selbst> und so weiter. Sie macht jede kleinliche Ersatzgebärde, emotionales Reagieren, Wut, Eifersucht, Neid, Aggressivität, Beleidigtsein (<also bin ich>) überflüssig. Man erfährt in diesem geistigen Grunderlebnis direkt, daß man ist, und das verändert den Menschen radikal und damit auch die Welt. Da die Verbindung zum Himmel wiederhergestellt ist, verdampft die Angst - ja, Sicherheit und Festigkeit werden erlebt.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, daß das geistige Selbst (Geistselbst, Lebensgeist oder Geistesmensch, je nach erreichter Stufe) die freie (leere, also empfangende) Aufmerksamkeit zur geistigen Forschung verwendet - gerade dazu muß ein geistiges (nicht psychologisches, an Formen, Erinnerungen haftendes) Selbst erst geboren werden, besser gesagt: aufwachen.

Angst ist endogen, immer die Fortsetzung und Variation der Urangst, der Getrenntheit. Furcht entsteht gegenüber etwas Realem, einem Äußeren: Furcht vor einem drohenden Unglück, vor dem Verlieren einer Arbeitsstelle und so weiter. Die objektive Situation kann aber leicht zum seelischen Problem werden. Aus einem objektiven Problem wird ein seelisches, an dem das <Mich> sich fühlen kann.

Im Zustand der Ich-bin-Erfahrung hört das aber auf, und wenn diese wiederholt geschieht, durchleuchtet das Licht-Erlebnis auch die Zeiten des Alltags. An die Stelle der nichterkennenden Emotionen tritt das erkennende Fühlen; und nur dadurch kann ein Menschenwesen überhaupt erkannt werden.

Wenn man die unmittelbare Verbindung zu den eigenen Quellen hat, bedeutet es überfließende Liebe, Frieden, Dankbarkeit - das ist die Bedeutung des griechischen Wortes <charis>, gewöhnlich mit <Gnade> übersetzt. Im Sinne des Neuen Testaments ist <Gnade> die Gnade des Geben-Könnens, nicht des Bekommens; oder auch die Gnade, das Bekommene weitergeben zu können. Heute würden wir es <Kreativität> nennen, die Fähigkeit zu schaffen. Man kann es auch die <zweite Liebe> nennen: Die erste ist zu dem, was schon da ist - ein Kind, eine Mutter -, die zweite zu dem, was noch nicht da ist, der Schaffende liebt es in die Existenz (ein Gedicht im Entstehen, eine intuitive Gebärde eines Pädagogen). Im Schöpferischen erleben wir keine Angst; die Verbindung nach oben, zum Umfassenden und Tragenden, ist hergestellt. Wie wenn man wirklich verliebt ist: dann liebt man alle Menschen, die ganze Welt - das ist das Gegenbild der Angst.

Diese Gedanken beziehungsweise Erfahrungen werden von Johannes in seinem ersten Brief (4, 18) zusammengefaßt: «Furcht (Angst) ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus; denn Furcht ist Verstümmelung. Wer sich aber fürchtet, der ist nicht vollkommen in der Liebe.»